



Le travail de yoga en cours de danse contemporaine. Analyse anthropologique de l'expérience corporelle.

Anne Cazemajou

► To cite this version:

Anne Cazemajou. Le travail de yoga en cours de danse contemporaine. Analyse anthropologique de l'expérience corporelle.. Education. Université Blaise Pascal - Clermont-Ferrand II, 2010. Français. NNT : 2010CLF20056 . tel-00632348

HAL Id: tel-00632348

<https://theses.hal.science/tel-00632348>

Submitted on 14 Oct 2011

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITE BLAISE PASCAL – CLERMONT-FERRAND 2
UFR Sciences et Techniques de Activités Physiques et Sportives

THESE

Pour l'obtention du grade de
DOCTEUR DE L'UNIVERSITE BLAISE PASCAL
en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (74^e section)
Spécialité : Anthropologie de la Danse

Le travail de yoga en cours de danse contemporaine :
Analyse anthropologique de l'expérience corporelle

Présentée et soutenue publiquement par
Anne CAZEMAJOU
Le 29 novembre 2010

Sous la direction de
Georgiana WIERRE-GORE

Devant le jury composé de :

M. Marie-Joseph BLACHE, Professeur des Universités, 74^e section, Université Blaise Pascal, Clermont Université.

Mme Isabelle GINOT, Rapporteur, Professeur des Universités, 18^e section, Université Paris 8 - Saint-Denis.

Mme Andrée GRAU, Professor of the Anthropology of Dance, Roehampton University, London.

M. Michael HOUSEMAN, Rapporteur, Directeur d'études, EPHE – V^e section, Paris.

M. Pierre VERMERSCH, Ancien chargé de recherche au CNRS, Psychologie, IRCAM Paris.

Mme Georgiana WIERRE-GORE, Professeur des Universités, 20^e section, Université Blaise Pascal, Clermont Université.

*A Toni et aux élèves du cours de danse qui ont inspiré et rendu possible ce travail :
Candy, Dirck, Eléonore, Emilie, Mathilde, Patricia, Valérie,
et tout particulièrement Béatrice, emportée par la maladie en mars 2009.*

Remerciements

Je tiens à remercier ma directrice de thèse, Georgiana Wierre-Gore, pour la richesse des échanges qui ont ponctués et permis l'avancée de ce travail, pour le renouvellement du regard qu'elle m'a apporté, ainsi que pour sa générosité et sa confiance sans cesse renouvelée.

Merci aux membres du PAEDI pour les échanges stimulants, et notamment à Marie-Joseph Biache, Géraldine Rix-Lièvre et Michel Récopé.

Merci à tous les membres de l'atelier « La danse comme objet anthropologique », co-animé par Georgiana Wierre-Gore et Michael Houseman, pour la réflexion collective menée et la richesse des débats.

Merci à Sylviane Pagès pour ses relectures averties, ses remarques toujours pertinentes et son soutien de chaque jour si précieux lors de cette dernière année de thèse ; à Marie Chevriau pour son aide en matière d'analyse stylistique.

Merci à tous ceux qui ont accompagné le cheminement de ce travail, par les nombreux échanges et leurs encouragements : Cécile Iwahara, Paule Gioffredi, Barbara Curda, Nadège Tardieu, Joëlle Vellet, Federica Fratagnoli, Audrey Bottineau, Audrey Laumonier, Annabel Taillandier, Anne-Sophie Clavé, Perrine Parel...

Merci à Pierre Vermersch pour l'ouverture extraordinaire procurée par le travail et l'approfondissement de la technique de l'entretien d'explicitation.

Merci à Claire Rousier d'avoir apporté son soutien à l'organisation de journées de rencontres et de débats entre doctorants travaillant sur la danse ; à Laurent Sebillotte de m'avoir permis de poser la base d'un certain nombre de réflexions dans le cadre de la base de données « Œuvre, artistes et lieux » du Centre National de la Danse.

Merci à mon équipe de soutien clermontoise : Anna Sconza, Laura Berchielli, Lucrezia Chinellato, Christian Maurer, Marie-José Rouy, Julie et Lise Antolotti, Hervé Souiller, Amanda Cron-Faure, Marion Binet, Christine Debussy, Patricia Martin.

Enfin, merci à mes parents pour leur soutien inconditionnel durant ces longues années, et notamment à ma mère pour ses relectures minutieuses et sa disponibilité de tous les instants.

*« Pour moi c'est vraiment un travail de vie... Je pourrais presque dire c'est ça la vie.
C'est ça la vie que je choisis pour mon corps.
La vie que je choisis pour mon corps ce serait la danse. » (C.137)*

Sommaire

INTRODUCTION.....	7
PREMIERE PARTIE : DE L'IMMERSION SUR LE TERRAIN A LA CONSTRUCTION DE L'OBJET DE RECHERCHE.	14
CHAPITRE 1 : LA CONSTRUCTION DU TERRAIN : DE L'IMPLICATION A L'OBJECTIVATION.....	15
A. <i>Présentation du terrain.....</i>	<i>15</i>
B. <i>L'implication sur le terrain.....</i>	<i>19</i>
C. <i>Posture de danseuse et posture de chercheuse : deux niveaux de construction de l'objet, deux types d'expérience.</i>	<i>20</i>
D. <i>La « participation » comme instrument de connaissance : « être affecté » comme modalité essentielle du travail de terrain.....</i>	<i>25</i>
E. <i>La négociation du statut de chercheuse : une question de temps</i>	<i>30</i>
CHAPITRE 2 : LE STAGE DE PAQUES 2006 : PRESENTATION DE MOMENTS TYPES.....	38
A. <i>La « ronde de la transmission ».....</i>	<i>40</i>
B. <i>Le travail des postures : montrer, expliquer, donner des consignes, décrire, corriger.....</i>	<i>49</i>
C. <i>Deux séquences de travail</i>	<i>59</i>
1. <i>Une séquence de mise en route.....</i>	<i>59</i>
2. <i>Au comble du travail : la séquence des Dansasana.....</i>	<i>74</i>
CHAPITRE 3 : L'ELABORATION DES DONNEES ET LA CONSTRUCTION DE L'OBJET DE RECHERCHE : L'ENTRETIEN D'EXPLICITATION	85
A. <i>Interroger l'expérience subjective des élèves.</i>	<i>85</i>
B. <i>Au-delà de la narration : vers la description du vécu de l'action</i>	<i>87</i>
C. <i>Les conditions de validité de la technique</i>	<i>92</i>
1. <i>Les occurrences spécifiées comme accès au sens d'une activité</i>	<i>93</i>
2. <i>L'évocation comme condition d'accès au vécu de l'action</i>	<i>99</i>
3. <i>L'élucidation : granularité et fragmentation de la description.</i>	<i>105</i>
D. <i>L'accompagnement à la mise en mots du vécu du cours de danse.</i>	<i>107</i>
E. <i>La dimension agonistique de l'entretien.....</i>	<i>119</i>
F. <i>Le traitement des données.....</i>	<i>133</i>
DEUXIEME PARTIE : LE TRAVAIL DE YOGA : MISE EN PERSPECTIVE D'UN DISPOSITIF.....	135
CHAPITRE 4 : UN DISPOSITIF SAVANT : LES CONSIGNES COMME SAVOIR ADEQUAT	136
A. <i>Ouverture : la question de l'expérience corporelle.</i>	<i>136</i>
B. <i>Expliquer pour « sentir vraiment ».....</i>	<i>141</i>

C. <i>L'illusion d'un savoir adéquat</i>	147
D. <i>La construction d'un « corps idéal »</i>	156
E. <i>Le « temps du potentiel » : l'objectivation des sensations et la croyance comme disposition à agir.</i>	167
CHAPITRE 5 : LA MISE EN ŒUVRE DU DISPOSITIF : LES CONSIGNES COMME EMBRAYEUR D'ACTION	
ET DE PERCEPTION	181
A. <i>Des choses à faire et à penser : l'urgence des consignes.</i>	181
B. <i>L'exemple de G. : l'accumulation des consignes.</i>	184
C. <i>Les consignes comme rythme et investissement d'énergie</i>	192
1. Un jeu d'interactions triphasées.....	192
2. Une danse de « tout en » : vers une idée de simultanéité.....	195
D. <i>L'efficacité symbolique des descriptions</i>	203
1. Susciter une expérience	203
2. Des images à projeter sur le mouvement	211
E. <i>« Rentrer dans le mouvement »</i>	218
1. De l'effort au « laisser aller » : une expérience de « transformation du niveau de conscience »	218
2. La conscience comme « rapport vécu à la sensation présente »	225
3. De la sensation à la perception : l'expérience de la profondeur.....	229
CHAPITRE 6 L'ENCHANTEMENT DU DISPOSITIF : LA PAROLE COMME FORCE CRISTALLISANTE	248
A. <i>Le mot comme « instrument d'action »</i>	248
B. <i>La « parole vivante énergétique, vocalique et mélodique » de Toni</i>	255
C. <i>« Sémantico-mélodisme » et enveloppement</i>	261
CONCLUSION : VERS UN MODELE DE LA CONSTRUCTION DE L'EXPERIENCE CORPORELLE ?	272
BIBLIOGRAPHIE (OUVRAGES CITES) :	278
BIBLIOGRAPHIE COMPLÉMENTAIRE.....	287
ANNEXE : LES ENTRETIENS	291
<i>Entretien H.</i>	292
<i>Entretien G.</i>	310
<i>Entretien F.</i>	329
<i>Entretien E.</i>	339
<i>Entretien D.</i>	357
<i>Entretien C.</i>	387
<i>Entretien B.</i>	414
<i>Entretien A.</i>	433

INTRODUCTION

Ce travail prend sa source dans une pratique amateur de la danse, et notamment dans l'intérêt suscité par l'enseignement de Toni d'Amélio à l'école Peter Goss¹ (Paris 10^e). La spécificité de ce cours, qui s'adresse à des adultes amateurs et que nous avons suivi pendant près de cinq ans, consiste en un long travail préparatoire basé sur le yoga Iyengar. Au fil du temps, ce travail prit de plus en plus d'ampleur et d'importance, au point de reléguer la danse proprement dite aux quinze dernières minutes du cours et allant jusqu'à la supplanter totalement lors de certains stages intensifs. Il n'est donc pas étonnant que lors des entretiens que nous avons menés avec les élèves de ce cours, leur proposant d'évoquer un moment du dernier stage ou d'un cours de danse qui les avait intéressés, sept élèves sur les huit interviewés aient choisi de revenir sur un moment de travail de yoga. C'est ainsi que le choix de notre objet de recherche pour ce travail de thèse a été déterminé.

L'intérêt, dans le champ de la danse, pour ce qu'Isabelle Ginot appelle « les techniques alternatives aux techniques dansées » (2004 : 3), ainsi que pour la manière dont ces techniques remettent en question une définition disciplinaire (au sens de genre artistique comme au sens foucaldien) de la danse et de son enseignement (voir Ginot, 2002, 2004 et Launay, 2001, 2002), est largement avéré. Laurence Louppe, de son côté, écrit qu'« être danseur, c'est choisir le corps et le mouvement du corps comme champ de relation avec le monde, comme instrument de savoir, de pensée, et d'expression. (...) Le tout étant de travailler d'abord aux conditions organiques de cette émergence poétique. Option féconde, le corps devient un formidable outil de connaissance et de sensation » (Louppe, 2000 : 61). Or, l'historienne de la danse insiste sur le fait que « cela ne va pas tout à fait de soi : le matériau corporel, la 'carcasse' comme disait Jerome Andrews², est complexe, difficile à connaître, à intégrer dans une conscience

¹ Lise Brunel écrit dans le *Dictionnaire de la danse* à propos de Peter Goss : « Enseignant réputé, il a fait de son école, ouverte en 1981, un haut lieu où se perfectionnent nombre de danseurs et chorégraphes » (1999 : 185).

² Danseur, chorégraphe et pédagogue (1908-1992), il entreprit suite à une fracture de se rééduquer grâce à la méthode Pilates. Voir Claire Decroix et Katya Montaignac, 2003.

globale de soi » (*idem*). Ainsi le yoga, parmi d'autres pratiques corporelles, « somatiques »³ ou encore « techniques d'intelligence du mouvement »⁴ (Louppe, 2000 : 75), permet au danseur de chercher « à comprendre, à affiner, à creuser, et surtout à faire de son corps un projet lucide et singulier ». C'est en ce sens qu'Isabelle Ginot, dans un texte sur la formation du danseur intitulé « Danse : l'en dehors et l'au-dedans de la discipline », écrit que « certaines techniques alternatives aux techniques dansées (...) jouent un rôle crucial dans la fabrication d'un "corps-danseur" » (2004 : 3).

Si notre travail ne prend pas directement en charge la démonstration de cette assertion, il nous semble cependant que le travail de yoga, tel qu'il se joue dans le cours de Toni D'Amelio⁵, prend place parmi ces « méthodes d'apprentissage du soi-corps » évoquées par Laurence Louppe (2000 : 62) et illustre de manière particulièrement vive cette façon dont « le sujet-corps part à la recherche de soi » (*idem*) ainsi que cette « longue quête de ce qui pourrait être un devenir-corps » ou encore un « devenir du soi au corps » (*ibidem* : 75). C'est donc la nature de cette expérience corporelle ainsi que les modalités de sa construction qui nous intéressent, et dont nous proposons une analyse anthropologique d'inspiration phénoménologique. En effet, comme le soulignent Andrée Grau et Georgiana Wierre-Gore dans leur ouvrage consacré à l'anthropologie de la danse : « à travers une démarche empirique, et donc une appréhension du concret (...) l'anthropologie offre un cadre méthodologique et conceptuel pertinent pour une meilleure appréhension de la danse et des pratiques dansées »⁶ ; et, pourrions-nous ajouter, des pratiques corporelles en général (2005 : 24).

³ Comme l'écrit Isabelle Ginot : « le XXe siècle a vu fleurir nombre de techniques aujourd'hui rassemblées sous les termes généraux d'analyses du mouvement ou de méthodes somatiques, qui s'efforcent de repenser la production du geste à partir de modèles inspirés des pratiques corporelles extra-occidentales, de connaissances scientifiques nouvelles, ou de philosophies alternatives. Ces techniques dont les visées mêlent pour la plupart éducation, thérapie et amélioration des performances, connaissent un succès variable auprès des danseurs selon les périodes » (2004 : 22, note 21). Voir également Cazemajou, 2005d pour un résumé succinct.

⁴ Au nombre de ces techniques se trouvent la méthode Feldenkrais (pour un résumé succinct voir Cazemajou, 2005c), la technique Alexander (pour un résumé succinct voir Cazemajou, 2005b), le body-mind centering, la méthode Pilates, les arts martiaux...

⁵ Dans la suite de ce travail, nous désignerons l'enseignante par son prénom uniquement, comme le font les élèves eux-mêmes.

⁶ Ainsi, dans la lignée de ce qu'écrit Marie-Pierre Gibert dans son article intitulé « Danse et catégorisation : quelques pistes de réflexion pour une anthropologie de la danse » (2010), il est plutôt question pour nous d'adopter une approche anthropologique pour aborder la danse que d'une anthropologie de la danse faisant « référence au courant spécifique né dans les années 1970 aux Etats-Unis, auquel peuvent notamment se rattacher Judith L. Hanna, Adrienne Kaeppler, Joan Kealiinohomoku,

Les références théoriques que nous utilisons pour construire et mettre en perspective notre objet puisent en outre à différents champs, à l'image de notre parcours universitaire ancré dans la philosophie puis nourri des réflexions en arts de la scène (théâtre et danse).

Par ailleurs, notre travail de recherche prend place dans un contexte de transmission de la danse et s'inscrit de ce fait aux côtés d'un certain nombre de travaux tout autant qu'il s'en démarque. Pour n'en citer que les principaux⁷, Sylvia Faure (2000a, 2000b) s'est intéressée, dans ce qu'elle désigne comme une « socio-anthropologie des techniques de danse », aux « processus d'incorporation » des techniques de danse classique et contemporaine en s'attachant à « la comparaison de plusieurs contextes de formation initiale, de danseurs amateurs et semi-professionnels ». L'analyse que développe l'auteur autour des rapports entre pratiques corporelles et pratiques langagières nous a particulièrement intéressée. Cependant, outre que la sociologue ne travaille pas avec les mêmes paradigmes scientifiques que les nôtres, elle n'interroge pas à proprement parler l'expérience corporelle des élèves. D'autre part, si sa réflexion, ancrée dans un terrain plus extensif que le nôtre, est de ce fait plus transversale, nous revendiquons, à l'image de Michael Houseman et Carlo Severi dans leur « essai d'interprétation de l'action rituelle » portant sur le « Naven », « un point de vue que les épistémologues appellent “clinique”. Trop souvent croyons-nous, l'ethnologue s'est donné pour tâche d'identifier les quelques traits généraux que toute manifestation rituelle doit posséder. Nous avons à l'inverse, cherché à étudier un seul cas – et un cas comme on le verra, particulièrement simple – le plus complètement possible » (2009 : 12-13).

Le travail de Joëlle Vellet (2003, 2006), qu'elle-même situe dans le cadre d'une « anthropologie poïétique », s'intéresse aux « processus à l'œuvre dans la construction du geste dansé lors de sa transmission », dans le but de comprendre « en quoi et comment les discours tenus *in situ* pendant le temps de création du geste dansé contribuent à l'émergence du geste et de ses nuances qualitatives » (2006 : 81).

Anna Peterson Royce ou Drid Williams ». Pour un résumé succinct des enjeux de l'anthropologie de la danse, voir également Cazemajou, 2006.

⁷ Dans une perspective assez différente, mentionnons également les travaux de Virginie Valentin sur le rôle du cours de danse classique dans la construction de la féminité (2000, 2005).

Quoiqu'offrant des points de résonance avec notre travail, notamment en ce qui concerne la dimension discursive de la transmission, son travail s'intéresse davantage à la construction du geste dansé qu'à celle de l'expérience corporelle. De ce fait, c'est le point de vue de l'enseignant/chorégraphe qui est privilégié alors que nous nous attachons au versant réception de cette transmission (et quand bien même des allers et retours de l'un à l'autre ne peuvent être évités).

Enfin Nadège Tardieu (2006), dans son travail de thèse, interroge au travers d'une approche anthropologique les « savoirs en construction dans le contexte d'enseignement de la danse classique mis en œuvre par Wilfride Piollet ». Elle montre ainsi que « l'acquisition d'un savoir corporel réside dans la construction d'une réalité corporelle partagée entre le maître et l'élève ». Bien qu'ancrée dans une démarche et des références théoriques assez proches des nôtres, c'est pourtant à nouveau depuis la perspective de l'enseignante que cette recherche est déployée.

A l'inverse, c'est à une micro-analyse de la construction de l'expérience corporelle *telle qu'elle est vécue par les élèves* que nous nous appliquons. Or, comme l'écrit Marie-Joseph Biache en conclusion de son texte sur « La construction de l'expérience corporelle : de l'expérience subjective à l'expérience transcendante » : « l'expérience corporelle n'a peut-être pas à être conçue avant d'être perçue (décrite) et saisie dans sa signification » (2008 : 60). C'est en ce sens qu'au-delà de notre propre expérience de ce terrain et peut-être justement *en raison* de notre trop grande proximité avec lui, nous avons choisi d'interroger les élèves sur leur vécu. Nous faisons ainsi écho à Isabelle Ginot lorsqu'elle écrit : « il s'agissait, à l'encontre de la plupart des études menées “sur la danse” et “sur les danseurs”, de partir des savoirs propres des danseurs et de leur pensée sur leurs pratiques » (2004 : 1).

Pour ce faire, la technique de l'entretien d'explicitation nous a paru la plus pertinente. Nous avons en effet eu l'occasion de découvrir cette technique grâce à Géraldine Rix qui, dans le cadre de son travail de thèse sur « les actes de jugement de l'arbitre » (2003), s'est intéressée aux méthodes susceptibles de lui permettre de « rendre intelligible cette signification incarnée, spontanée, située et pré-réfléchie ». Dans « Pour un meilleur positionnement du *Dire* par rapport à l'*Agir* » (2006), elle compare ainsi l'auto-confrontation de Jacques Thereau, l'auto-confrontation croisée d'Yves Clôt et l'entretien d'explicitation de Pierre Vermersch. C'est sur la base de ces trois méthodes qu'elle a construit sa propre approche : l'entretien *en re situ subjectif*, où la trace d'activité utilisée est une vidéo d'une perspective proche de celle de l'acteur en

situation, ce qui est rendu possible grâce à une caméra embarquée fixée sur sa tête (sur une branche de lunettes ou dans le cas de la présente étude sur la tempe de l'arbitre, à l'aide d'une oreillette et de stéri-strips). Ainsi, si « chacune de ces méthodes tente de mettre en place des conditions à même d'orienter l'acteur vers une posture particulière par rapport à son action » (G. Rix, 2006 : 5), l'entretien d'explicitation nous a paru le plus adapté à notre objet d'étude. En effet, si confronter l'acteur à sa propre image, comme dans l'auto-confrontation, ne nous a pas semblé propice au travail que nous souhaitons mener ; si l'entretien *en re situ subjectif* ne s'est pas avéré pertinent dans le cadre d'une activité où le sujet est tourné vers lui-même ; la manière dont l'entretien d'explicitation permet de guider l'interviewé vers une description fine de son vécu à partir d'une « position de parole incarnée » nous a semblé ouvrir des perspectives de recherche intéressantes.

Ainsi, cette recherche, bien qu'inscrite dans une perspective anthropologique, ne procède pas d'une méthode ethnographique classique : d'une part, notre forte implication sur le terrain pose la question – d'ordre épistémologique – des conditions de possibilités d'une anthropologie du proche où le chercheur interroge sa propre pratique dans son propre groupe et pays d'origine ; d'autre part, au-delà de la démarche traditionnelle d'observation (participante), lors de laquelle l'ethnologue s'imprègne et s'informe des différents aspects de la réalité étudiée, l'entretien d'explicitation constitue une méthodologie innovante⁸ dans la recherche en danse pour tenter d'accéder à l'expérience subjective des acteurs. C'est donc essentiellement à partir d'un travail d'observation et de l'analyse des entretiens⁹ que nous avons menés avec les élèves que s'est construit ce travail de recherche.

A ce titre, il nous a semblé nécessaire de proposer au lecteur, à partir des images vidéo du stage, une description de plusieurs moments-types ainsi qu'une transcription commentée de deux séquences de travail, permettant d'en appréhender les enjeux et de fournir un arrière-plan aux verbalisations des élèves. Or, ces deux séquences de travail

⁸ Citons néanmoins le travail de thèse de Marceau Chenault sur les « états de conscience du corps dans l'art traditionnel chinois du qi gong » (2008), qui s'attache à décrire et analyser l'expérience subjective de pratiquant de qi gong, sur la base notamment d'entretiens d'explicitation.

⁹ Au regard de notre micro-analyse mentionnée plus haut et de notre souci de mettre en évidence les différentes dimensions qui articulent notre objet de recherche, nous avons parfois été obligés de reprendre plusieurs fois les mêmes extraits de citation. Nous avons cependant tenté de limiter ce phénomène à ce qui nous semblait indispensable pour mener à bien notre démonstration.

possèdent un statut un peu à part dans l'ensemble de la thèse. En effet, à mesure que de nouveaux éléments se dégagent des entretiens et que les lectures théoriques venaient apporter des éclairages ou soulever d'autres interrogations, nous revenions les confronter à nos matériaux, dont nous ne cessons ainsi de mettre au jour de nouvelles dimensions, passées inaperçues jusqu'alors. C'est ainsi que l'idée de « thick description » ou « description dense », conceptualisée par l'éminent représentant de l'anthropologie interprétative Clifford Geertz, a pris pour nous tout son sens. En effet, l'omniprésence du discours de l'enseignante nous a dans un premier temps littéralement *aveuglés*. Maints visionnages des deux séquences de travail, effectués à mesure que s'élaborait ce travail de recherche, ont été nécessaires pour que se fassent jour, les uns après les autres et comme autant de couches, les divers éléments constitutifs de ces séquences : les déplacements et les postures adoptées par Toni, ses qualités de regard, les modulations et le contour mélodique de sa voix ; et enfin, les réactions des élèves, souvent à peine perceptibles, leurs qualités d'écoute, d'absorption dans les paroles de l'enseignante et d'abandon à sa voix. C'est donc seulement à travers le temps – le temps de l'écriture de ce travail – que s'est construite cette capacité d'écoute et de regard, donnant à l'image visionnée toute sa densité et sa profondeur. C'est aussi de cela dont rendent compte ces deux séquences commentées, telles des palimpsestes faisant coexister plusieurs niveaux de lecture/écriture et toujours prêts, dans l'absolu, à en accueillir d'autres.

Ainsi, c'est dans ce tissage subtil et ces allers-retours entre l'analyse de nos entretiens, celle de nos matériaux et les éclairages théoriques que ceux-ci rendaient nécessaires, que s'est construit ce travail, illustrant cette « pratique ethnographique, toujours empirique et expérimentale, [qui] ne connaît aucune recette », évoquée par Christian Ghasarian (2002 : 8).

Cherchant donc à comprendre la nature et les modalités de la construction de cette expérience corporelle, telle qu'elle est vécue par les élèves dans ce contexte spécifique de transmission, il est rapidement apparu que quelque chose d'essentiel se jouait autour des consignes, qui articulent de diverses manières le travail de yoga.

Dans un premier temps, les verbalisations des élèves nous ont ainsi amenés à mettre au jour le « dispositif savant » qui est à la base de l'enseignement de Toni, et qui cristallise pour les élèves l'idée d'un savoir adéquat. Or, ce dispositif est en lui-même insuffisant pour expliquer la nature de l'expérience corporelle qu'il produit, et que les

élèves évoquent en des termes souvent emphatiques. C'est en ce sens que nous mettons en évidence, dans un deuxième temps, la manière dont ce dispositif est concrètement mis en œuvre et dont les consignes fonctionnent, dans la pratique, comme « embrayeurs d'action et de perception ». Enfin, nous montrons comment la parole de Toni, à l'insu pour ainsi dire des élèves et de l'enseignante elle-même, s'impose dans sa force de cristallisation et crée un véritable enchantement du dispositif.

Première partie :

**De l’immersion sur le terrain à la construction de
l’objet de recherche.**

Chapitre 1 :

La construction du terrain : de l'implication à l'objectivation

A. Présentation du terrain

Cette recherche interroge, comme nous l'avons précisé en introduction, le travail de yoga tel qu'il est vécu par des adultes amateurs de niveau débutant et intermédiaire, dans le cadre de l'enseignement de la danse contemporaine de Toni D'Amelio, à l'école Peter Goss (Paris 10^e). Les élèves, impliqués depuis plusieurs mois à dix ans, suivent plusieurs cours hebdomadaires et plusieurs stages intensifs annuels. C'est leur expérience subjective ainsi que la manière dont ils construisent cette expérience qui nous intéresse tout particulièrement.

Notre démarche est inscrite dans ce qu'on pourrait appeler une « endo-ethnologie »¹⁰ (Olivier de Sardan 2000 : 430). Elle est fondée sur l'objectivation progressive de notre terrain à travers nos postures de participante, de participante observatrice et d'observatrice participante¹¹ plus traditionnelle, couronnées par une sortie du terrain. Elle relève donc d'une forte implication sur le terrain puisque nous avons suivi de manière assidue les cours et les stages de Toni D'Amelio pendant presque cinq ans, dont trois ans avant de décider d'en faire le terrain de notre recherche. Pendant tout ce temps, nous avons été immergés dans cet enseignement avec un groupe d'élèves dont la plupart sont toujours assidus et avec lesquels nous avons noué des liens de plus ou moins grande intimité.

Comme l'écrit Georgiana Gore : (1994 : 59) « the cornerstones of anthropology, fieldwork and ethnographic writing are reflexive practises and, in some senses, autobiographical »¹². Mais « in some senses » ne signifie pas strictement

¹⁰ L'endo-ethnologie consiste, comme l'écrit Jean-Pierre Olivier de Sardan, à « faire de l'ethnologie "chez soi" » (2000 : 430).

¹¹ Comme l'écrit Irène Bellier (2002 : 48) : « A l'exception de quelques théoriciens, la plupart des anthropologues construisent leurs analyses sur le vécu d'une expérience qui est progressivement devenue synonyme de méthode : l'observation participante. »

¹² « Les pierres angulaires de l'anthropologie, du terrain et de l'écriture ethnographique sont des pratiques réflexives et, en un certain sens, autobiographiques » (ma traduction).

autobiographique. C'est ici que réside toute la différence entre ce que David Pocok (1994 : §13.4) nomme « one's personal anthropology » en opposition à « a recital of personal, subjective experience ». L'objectivation de sa propre expérience de terrain est l'un des plus importants défis qui se pose à l'*insider* de la danse¹³ (celui qui interroge sa propre pratique dans son propre groupe et pays d'origine), et cela d'autant plus que cette expérience s'est construite sur une période étendue, qui contribue à rendre les choses familières et à les empreindre d'une teinte affective¹⁴. C'est de manière à rendre compte de ce processus d'objectivation que nous avons choisi d'utiliser la première personne du singulier dans les chapitres introductifs de ce travail, consacrés au compte rendu de notre expérience de terrain (le « nous » se référera alors aux élèves). À l'inverse, nous privilégierons le traditionnel « nous » du chercheur dans la partie consacrée à l'analyse, et ce dès le troisième chapitre portant sur le processus des entretiens. La première personne du singulier continuera cependant d'être utilisée pour se référer à notre posture d'intervieweuse.

Ce cours, que j'ai découvert et commencé à suivre assidûment au niveau débutant à l'automne de l'année 2000, m'a immédiatement touché et interpellé. Le travail de proprioception effectué en début de cours, basé pour beaucoup sur la méthode Feldenkrais¹⁵ ; les variations dansées fluides et spiralées qui continuaient à développer ce travail « sur la sensation » (selon les termes de Toni) ; l'attention et la prévenance de Toni ; tout cela participait à créer un temps et un lieu à part, une sorte de cocon propice à la plongée en soi.

De formation classique¹⁶, Toni fut membre du ballet de Zurich de 1980 à 1986 puis membre du Ballet de Genève de 1987 à 1989. C'est une blessure au genou qui

¹³ Comme le souligne encore I. Bellier (2002 : 47) : « La question est de savoir (...) comment peut être mis en perspective le caractère intime et subjectif du *fieldwork*, pour le concilier avec la dimension analytique, objectivée, extériorisée des énoncés construits ».

¹⁴ Cette problématique a été développée lors d'une intervention au Cord Annual Conference à Tempe, Arizona, en novembre 2006, dont la thématique était « Continuing Dance Culture Dialogues : Southwest Borders and Beyond » : « Dance Researchers interpreting themselves : Moving toward an Anthropology of Contemporary "Art" Dance ». Elle a ensuite été développée dans un texte écrit en anglais pour l'ouvrage de Dena Davida : *Fields in motion : ethnography in the worlds of dance* (à paraître à Montréal, Canada), et dont le titre est : « Shifting positions : From the dancer's posture to the researcher's posture ». Ce paragraphe et ceux qui suivent reprennent les idées développées dans ce texte.

¹⁵ Pour un résumé succinct de la méthode Feldenkrais, voir Cazemajou, 2005c.

¹⁶ Toni se forma aux États-Unis, son pays d'origine, avec notamment Sonia Arova de 1971 à 1975 puis à l'école Balanchine de 1973 à 1979.

éveilla son intérêt pour la pédagogie et pour la danse contemporaine, et qui, conjuguée à son désir de transmission, interrompit sa carrière de danseuse en 1989. Ayant suivi la formation de formateurs d' « analyse fonctionnelle du mouvement dansé » avec Hubert Godard en 1992, son engagement dans l'enseignement et la recherche d'une pédagogie innovante – qui explique notamment le doctorat qu'elle valida en 2004 à l'Université de Surrey, en Angleterre – transparaissait de façon évidente dans ses cours. Elle faisait de longues digressions, s'adonnant à des explications savantes sur le mouvement qui s'appuyaient sur des connaissances en anatomie, en physiologie voire en neurologie, et qui n'étaient pas sans satisfaire le désir de compréhension des élèves et susciter leur admiration.

Pratiquant depuis plusieurs années le yoga Iyengar dont elle avait déjà commencé à introduire quelques éléments dans ses cours, Toni entreprit en 2004 la formation proposée par Faeq et Corinne Biria au Centre de Yoga Iyengar de Paris (comprenant une année de pré-formation et deux années de formation). Ainsi, sa pédagogie évolua avec l'introduction progressive mais néanmoins de plus en plus marquée, dans la première partie du cours intermédiaire, d' « exercices » inspirés de cette technique (si Toni emploie généralement le terme d' « exercices », dans le cadre du cours de danse, il lui arrive également de parler de « posture », plus conformément à la terminologie en usage dans la pratique du yoga). Un groupe d'élèves dont je faisais partie, très investi dans le travail et présent à chaque cours et stage avait rapidement émergé, avec lequel Toni avait entrepris un travail de transmission approfondi. Nous nous enthousiasmons pour ce travail de yoga et pour la manière dont notre façon de danser et d'appréhender nos corps s'en trouvait transformée. Soucieuse de développer et d'expérimenter plus avant ce travail de « préparation corporelle », Toni prolongea gracieusement la durée du cours, qui s'étendit alors à deux heures. Durant l'automne 2004, elle s'était également arrangée pour obtenir le studio de danse le dimanche soir, invitant quelques élèves à venir travailler deux heures durant.

Les cours étaient généralement organisés autour d'une thématique particulière – une partie du corps éventuellement envisagée dans sa relation avec une autre, un muscle, une articulation ou une coordination spécifique –, que Toni annonçait (ou non) de manière informelle en début de séance. En voici quelques exemples : le psoas, la torsion, l'épaule, la relation entre les omoplates et le sternum, le sternum et le sacrum, les épaules et les omoplates, les ischions et les talons, la ceinture scapulaire, le bassin,

l'en-dehors et l'en-dedans, le pied, la jambe, les bras, les aines, les iliaques, les côtes, etc.

Ainsi, la première partie du cours (qui couvrait les trois quart du temps, soit environ une heure trente), était basée sur des « exercices » inspirés du yoga Iyengar. Suivait ce que Toni appelle une « barre ambulante », pour laquelle elle proposait de travailler des enchaînements ou des coordinations spécifiques de mouvement, qui intégraient de façon plus ou moins évidente les schémas explorés lors des exercices précédents. Enfin les quinze ou vingt dernières minutes étaient consacrées à la variation dansée, qui, dans une esthétique propre à Toni, mêlait techniques de relâchement et figures de styles classiques, retravaillées à partir de l'alignement corporel propre au yoga Iyengar. Les schémas de mouvement explorés dans la première partie du cours étaient ainsi remis en jeu lors de la variation, qui permettait à chacun de se les approprier de manière fluide.

Dans la même ligne de travail, Toni organisait à chaque vacance scolaire (quatre fois par an environ, sans compter d'éventuels stages impromptus), des stages thématiques intensifs comprenant trois à cinq heures de pratique quotidienne. Voici quelques-uns des thèmes les plus significatifs abordés entre l'été 2002 et Pâques 2005 :

Été 2002 : « La colonne » (10 jours) ;

Été 2003 : « Ouvertures et Œuvres » (10 jours). Le prospectus annonçant le stage expliquait en un paragraphe la teneur de ces « ouvertures » : « Par les exercices d'étirement et prise de conscience, le stage cherche à créer des ouvertures corporelles et conceptuelles. Par celles-ci émerge une matière de danse, qui est développée à travers des exercices de coordination et mémorisation et à travers un enchaînement dansé » ;

Toussaint 2003 : « Appréhender le corps »¹⁷ (un travail concernant en réalité « l'en-dehors »), organisé en deux étapes. Stage 1 (un week-end) : « Saisir, palper, sentir ». Stage 2 (une semaine) : « incorporer, intégrer, inventer » ;

Hiver 2004 : « L'arabesque et le cambré » (une semaine), avec la notice suivante : « Une préparation progressive permettra d'aborder l'extension du dos à l'œuvre dans l'arabesque et les mouvements cambrés en danse. La forme intensive et

¹⁷ L'intitulé de ce stage fait écho de manière évidente à un titre que j'avais envisagé à l'époque pour ma thèse et dont j'avais parlé à Toni.

cumulative du stage permettra d'éprouver pleinement l'état de corps exhalatoire spécifique à l'extension du dos ».

Pâques 2004 : « Travaux préparatoires des mouvements de l'épaule » (10 jours) ;

Mai – Juin 2004 : « Stages chorégraphiques » (2 week-ends), introduits comme suit : « Le cours de danse cherche à rendre possible les coordinations nécessaires à la production d'un mouvement dansé. La durée plus étendue d'un stage permet d'explorer les potentiels chorégraphiques du mouvement dansé dans des corps individuels » ;

Été 2005 : « La danse contemporaine à travers le yoga » (11 jours), stage « destiné à faire connaître les bénéfices du yoga pour la danse » et organisé en deux séances. Séance 1 : « consacrée aux exercices de yoga ». Séance 2 : « cours de danse contemporaine exploitant les coordinations anatomiques préparées par le travail de yoga » ;

Pâques 2006 : « Yoga et danse » (une semaine) : « Trois stages progressifs et évolutifs sont proposés : “Goûter ; Mâcher ; Incorporer”, afin d'apprécier comment le yoga peut nourrir la danse ».

Au fil du temps et de l'approfondissement de ce travail, les élèves devinrent de plus en plus investis dans ce travail de transmission. Alors que certains étaient encore étudiants, d'autres, engagés dans la vie active, organisaient leurs horaires de travail et leurs semaines de congé en fonction des cours et des stages de danse. « C'est quelque chose de fascinant. On en devient accros », confiait D. au cours d'un entretien, en des termes assez proches de ceux formulés par les autres élèves.

B. L'implication sur le terrain

En 2002, alors que je venais de terminer mon DEA de danse à l'Université de Paris 8, j'étais particulièrement impliquée dans ce processus de transmission. Toni parlait de monter un projet pédagogique avec le petit groupe d'élèves que nous avions constitué, de manière à expérimenter et développer de manière plus approfondie la technique de danse qu'elle était en train de mettre au point. Nous nous prenions alors à rêver et à parler de ce projet comme de quelque chose qui allait révolutionner notre vie. Mais en partie parce que Toni était en train de terminer son doctorat, en partie parce que

les dossiers pour obtenir les financements étaient assez lourds, ou pour toute autre raison, le projet n’a jamais abouti.

A l’automne 2002, j’ai commencé à travailler et mes nouveaux horaires ne me permettaient plus d’assister aux cours et aux stages de danse avec la même régularité. J’ai alors réalisé combien j’étais engagée dans ce travail de transmission, et la place que cela occupait dans ma vie. J’avais le sentiment d’avoir enclenché un processus, d’avoir jeté les bases d’une compréhension, d’une appréhension d’un monde inconnu qui me nourrissait, dans lequel je pénétrais chaque jour un peu plus, et dont j’allais devoir interrompre l’évolution.

N’étant pas investie dans ce cours dans l’optique de devenir danseuse professionnelle, j’ai commencé à m’interroger sur le pourquoi de cet intense engagement. Je ne suis pas parvenu à formuler de réponse claire à cette question, mais il est devenu évident que la seule manière pour moi de poursuivre ce processus et d’en faire sens était de le transformer en « projet de connaissance » (Favret-saada : 1990 : 7). Ainsi, après un vif investissement de trois années, j’ai décidé d’interroger la nature de l’expérience corporelle développée dans le cadre de cet enseignement, ou pour reprendre les termes de Jeanne Favret-saada, de « convertir une aventure en projet théorique » (1977 : 48). C’est ainsi que le choix – à double tranchant, comme nous allons voir – d’un terrain pour ma recherche de doctorat s’est fait, entraînant certains obstacles mais aussi certains partis pris d’ordre épistémologique.

C. Posture de danseuse et posture de chercheuse : deux niveaux de construction de l’objet, deux types d’expérience.

L’anthropologie, dont le travail de terrain constitue un véritable rite de passage¹⁸, semblait l’approche idéale. Pourtant, si le travail de terrain est un moyen

¹⁸ Rabinow (1977 : 4) évoque « this essential rite of passage, this metaphysical marker which separated anthropologists from the rest ». Et Delamont, Atkinson et Parry écrivent (1999 : 73) : « Fieldwork is virtually a *sine qua non* of anthropological membership – just as laboratory research is a taken-for-granted facet of the natural scientist’s knowledge – and equally distinctive claims to personal competences. (...) Social anthropology, whether pure or applied, is marked by the strong empirical base of the discipline and a dependence upon fieldwork (Grillo, 1985). The symbolic and individual value of

formidable pour l'*outsider* d'atteindre le point de vue emic¹⁹ (le point de vue de l'*insider*), j'ai rapidement réalisé que mes trois années passées sur le terrain en tant qu'élève m'avaient déjà bien trop ancrée "à l'intérieur", m'instituant comme membre de cette communauté d'élèves-danseurs. Impliquée dans des relations affectives que le temps passé dans ce microcosme avait contribué à tisser, ne pouvant me résoudre à m'extraire de ce processus, je ne parvenais pas à trouver la distance nécessaire, seule pourtant susceptible de fonder la capacité d'analyse sans laquelle le travail de recherche ne peut aboutir²⁰.

Comme me confia plus tard une élève lors d'un entretien à propos de Toni : « Je prenais ce qu'elle disait mot pour mot ». En effet, le choix de s'impliquer à ce point dans l'enseignement de quelqu'un traduit une immense confiance en celle-là même qu'on a choisie pour nous accompagner sur des chemins inconnus, et l'acceptation presque sans réserve de son univers, de son système d'idées et de concepts, qui peu à peu finissent par nous animer. Comme le souligne Einat Bar-On Cohen (2006 : 76) à propos de l'apprentissage des arts martiaux, cela « implique de s'immerger dans un monde-de-signification tout entier, un nouvel ordre cosmologique composé de

anthropological fieldwork goes well beyond the strict requirement of 'research methods' and data collection' (Fardon, 1990). Generally fieldwork was described as the essence of anthropological work, distinguishing anthropology from other disciplines in the social sciences ». Ainsi, comme le fait remarquer Gary P. Ferraro (2006 : 94) : « Doing first-hand fieldwork has become a necessary rite of passage for becoming a professional anthropologist ».

¹⁹ Le couple notionnel etic/emic a été forgé par le linguiste Kenneth Pike dans les années 1960. Celui-ci écrit (1967 : 37) : "It proves convenient – though partially arbitrary – to describe behavior from two different standpoints, which lead to results which shade into one another. The etic viewpoint studies behavior as from outside of a particular system, and as an essential initial approach to an alien system. The emic viewpoint results from studying behavior as from inside the system. (I coined the words etic and emic from the words phonetic and phonemic, following the conventional linguistic usage of these latter terms. The short terms are used in an analogous manner, but for more general purposes.)". La contribution de Pike se révéla d'un grand intérêt pour les anthropologues. Par exemple, l'anthropologue du mouvement humain Adrienne Kaeppler écrit (1999 : 14) : « While observing and participating in activities and events it becomes evident that people of distinctive groups move in distinctive ways and categorize their movements accordingly. Anthropologists try to find the systematic patterns that lead to understanding indigenous categorization – the emic dimension of movement ».

²⁰ Mondhler Kilani, évoquant le discours anthropologique comme traduction, écrit (2000 : 14) : « La traduction comme mouvement dynamique entre le dedans et le dehors, l'identique et le différent, la proximité et la distance, révèle l'aspect fondamental de la connaissance qui ne se réalise que dans l'extériorité à l'objet. Toute entreprise de connaissance est distance, même pour les indigènes ». Georgiana Gore, de son côté, la pose comme « condition épistémologique de la recherche ethnographique » (1999 : 213).

mouvement, de sensations, d'émotions et d'inter-subjectivité »²¹. Peu à peu, c'est toute la construction d'un savoir et d'un savoir-faire propres à l'enseignement de Toni qui s'était mis en place pour moi, me permettant d'être reconnue comme faisant partie des « initiés », des « anciens » ou encore des « fidèles ». C'était dans le but de comprendre *ce qu'il y avait à faire* et comment le faire, comment progresser et aller plus loin dans cette pratique que je m'étais instruite. J'avais construit mon savoir dans le but d'agir en tant que danseuse. Comme l'écrit l'anthropologue Mondhler Kilani (2000 : 35) : « La finalité du savoir indigène est d'agir localement sur les situations pour les construire, leur conférer une signification ou les transformer ». La connaissance et l'action formaient pour moi une unité primordiale. C'est ce que Kilani, dans un texte où il explique comment il est parvenu à la compréhension de la logique sociale sous-jacente à l'espace oasien de Gafsa, appelle une « connaissance-action » (2000 : 257).

Or Kilani insiste sur le fait que l'enjeu, pour le chercheur, n'est pas du même ordre que pour « l'indigène ». Il ne se situe pas dans le même cadre pragmatique. Si l'acquisition d'une connaissance en lien avec l'action lui est indispensable dans un premier temps pour comprendre comment le danseur construit son savoir – et c'est là que l'observation participante entre en jeu –, il ne s'agit pas d'une fin en soi. Son but est en effet de « rapporter » et d' « expliquer cette construction à un public lointain ». Son savoir s'apparente à ce que l'anthropologue appelle une « connaissance à longue-distance » pour laquelle, sur le terrain, il se consacre à « l'expertise de la règle » (Wittgenstein cité par Kilani 2000 : 263)²².

D'une certaine manière, c'est également cette différence fondamentale que souligne Drid Williams lorsqu'elle écrit (2004 : xvi) :

« Writing about the dance is profoundly misunderstood if it is seen as the reproduction of *experiences of dancing*. I have often said to students, “I’m not here to tell you *about* dancing (ballet, Bharata Natyam, or whatever). I’m here to tell you what ballet dancing,

²¹ Il s'agit de ma traduction d'après le texte original: “It involves immersing oneself in an entire world-of-meaning, a new cosmological order composed of movement, senses, emotions and inter-subjectivity”.

²² Notons au passage que Drid Williams, pionnière d'une « anthropologie du mouvement humain », qui développa de nouvelles ressources théoriques pour une sémiotique de l'action spécifiquement humaine appelée « sémasiologie », écrit que celle-ci « renvoie à une certaine conception de la nature de l'être humain qui suit des règles, se crée des rôles et fabrique du sens » (2005 : 235).

Greek dancing, disco dancing trance dancing (or some other kind of dancing) is about.”
There is a big difference »²³.

Par ailleurs, Clifford Geertz (2002 : 75) affirme, après Malinowski, que « dans le cas des “indigènes”, vous n’avez pas besoin d’en être un pour en connaître un ». « L’astuce, écrit-il, n’est pas d’entrer en quelque interne correspondance d’esprit avec vos informateurs » puisque de toute façon « l’ethnographe ne perçoit pas, et, dans une large mesure, ne peut pas percevoir ce que ses informateurs perçoivent ». Comment, alors, comment faire sens d’une situation comme la mienne où l’ethnographe s’intéresse à un groupe dont elle fait elle-même partie depuis plusieurs années ? Si l’on retourne l’affirmation de Geertz, faut-il comprendre que l’indigène ou l’acteur ne perçoit pas, et dans une large mesure ne peut pas percevoir ce que l’ethnographe perçoit ou est censé percevoir ?

Cette interrogation résume toute la difficulté – mais aussi le défi, l’intérêt et la richesse – à laquelle le choix de ce terrain vécu de l’intérieur m’a obligé à me confronter. En effet, mes premiers pas sur le terrain – ceux d’une élève se nourrissant pour son propre compte d’un enseignement dans lequel elle était totalement engagée –, semblent constituer au regard de mes objectifs subséquents de chercheuse une entrée en matière manquée. A l’époque, je n’avais en effet aucune intention d’entreprendre une recherche sur ce contexte de transmission. Ma démarche s’est donc faite en sens inverse de la démarche traditionnelle, selon laquelle le choix d’un terrain inconnu ou mal connu rend nécessaire une immersion sur le terrain avec le groupe étudié, dans un processus d’acculturation²⁴ qui seul permet au chercheur de saisir le point de vue des acteurs depuis l’intérieur. Au contraire, il m’a fallu traverser un long processus de désacculturation, tentant de comprendre peu à peu la logique du lien, indissoluble selon Geertz, qui unit les « idées » et les « réalités » énoncées par une telle expérience.

²³ « L’écriture sur la danse est profondément mal comprise si elle est envisagée comme la reproduction des *expériences de* la danse. J’ai souvent dit aux étudiants, “je ne suis pas ici pour vous parler *de* la danse (ballet, Bharata Natyam, ou autre), je suis ici pour vous parler de ce dont la danse de ballet, la danse grecque, la danse disco, la danse de transe (ou tout autre genre de danse) parle”. Il y a une grosse différence » (ma traduction).

²⁴ Redfield, Linton et Herskovits écrivent (1936: 149) : “Acculturation comprehends those phenomena which result when groups of individuals having different cultures come into continuous first-hand contact, with subsequent changes in the original cultural patterns of either or both groups”.

En effet, devenue soudain chercheuse sur un terrain familier, j'étais imprégnée des concepts « proches de l'expérience » (*experience-near concepts*) avec lesquels mon passé d'*insider* m'avait familiarisés. Geertz écrit (2002 : 73) :

« Un concept proche de l'expérience est, en gros, un concept dont quelqu'un – un patient, un sujet, dans notre cas un informateur – pourrait lui-même naturellement et sans effort se servir pour définir ce que lui ou ses compagnons voient, pensent, sentent, imaginent, et ainsi de suite, et qu'il comprendrait facilement quand ce concept serait appliqué par d'autres de la même façon. »

Or, continue-t-il :

« Les gens se servent de concepts de l'expérience proche spontanément, sans en être conscients, en quelque sorte familièrement, ils ne reconnaissent pas, sauf de façon éphémère et à l'occasion, qu'aucun concept soit impliqué là ».

A l'inverse, le chercheur utilise des concepts « éloignés de l'expérience » (*experience-distant concepts*) qui lui permettent de « présenter [son] objectif scientifique, philosophique ou pratique ». L'immersion sur le terrain, à travers l'observation participante, lui permet donc d'éviter de se trouver « échoué dans l'abstraction et étouffé dans le jargon ». Quant à moi, mon excès de participation m'avait fait expérimenter ce qu'il en était d'être submergée par le terrain et l'expérience sensible, « barbotant dans l'immédiat aussi bien qu'empêtrée dans le dialecte ».

Il faut insister néanmoins sur le fait que ces deux sorte de concepts, tout comme les deux types de connaissance et d'expérience développés par Kilani, se distinguent par leur différence de degré ou de réseau, et non de nature. Loin de devoir les opposer de manière bipolaire, il s'agit de les mettre en relation, de les « placer dans un rapport éclairant » :

« Comment, dans chaque cas, il faut y avoir recours de façon à produire une interprétation de la façon dont un peuple vit qui ne soit ni emprisonnée dans leur horizon mental, une ethnographie de la sorcellerie écrite par un sorcier, ni systématiquement sourde aux tonalités distinctes de leur existence, une ethnographie de la sorcellerie telle que l'écrirait un géomètre » (2002 : 74).

Ainsi, pénétrant peu à peu l'univers mental caractéristique du terrain choisi – ou se déprenant, dans mon cas, de ses habitudes, de son évidence et de sa familiarité –, il s'agit d' « arriver à comprendre ce que diable ils pensent être en train de faire ».

Le glissement d'un concept à l'autre, cependant, ne semble pouvoir se réaliser que dans la distance : à la condition, comme y insiste Kilani (2000 : 260), que le chercheur transforme son « expérience vécue », sa « connaissance-action » acquise dans un premier temps – et qui est locale –, en une « expérience intellectuelle », une « connaissance générale et abstraite » – qui est globale –.

Or ma familiarité avec le terrain et ma « connaissance-action » avaient déjà été poussées au-delà de ce qu'il est nécessaire à tout anthropologue zélé. Le processus d'acculturation s'étant effectué sans que j'en sois pleinement consciente, du moins sans que je tente, sinon d'en contrôler, du moins d'en suivre et d'en évaluer le cheminement, j'étais peu à peu devenue l'autre, l'*insider*, perdant de vue cette incessante confrontation entre *outsider* et *insider* qui constitue le nœud du travail ethnologique. Ma connaissance et ma posture, ancrées dans l'expérience proche, étaient entièrement consacrées à l'action. Ainsi, une fois décidée à endosser le statut de chercheuse, déterminée à comprendre et à examiner de façon critique le processus qui avait eu lieu, j'étais collée à lui. Je pouvais pratiquer la règle, mais je ne pouvais pas la théoriser. J'étais entrée sur le terrain en tant que danseuse et j'avais plongé de tout mon être dans cette « connaissance-action ». Comme l'écrit Georgiana Gore : « I was present in the field, and yet had to actualize it (...) »²⁵ (1999 : 214).

D. La « participation » comme instrument de connaissance : « être affecté » comme modalité essentielle du travail de terrain.

Evidemment, plus l'engagement sur le terrain est intense et étendu dans le temps, plus la prise de distance est difficile et exige un nouveau travail du temps pour se réapproprier en conscience le chemin parcouru et les événements survenus. Mais l'expérience de Jeanne Favret-Saada, de par son parti pris de se laisser « affecter » sur le terrain, nous pousse à penser que non seulement cette prise de distance n'est pas impossible à opérer, mais qu'il est également possible de donner à cette sorte

²⁵ « J'étais présente sur le terrain, et pourtant il fallait que je l'actualise » (ma traduction).

d'engagement sur le terrain un statut épistémologique et de « faire de la “participation” un instrument de connaissance »²⁶ (Favret-Saada, 1990 : 5).

Dans un article intitulé « Être affecté », l'ethnologue explique comment son travail sur la sorcellerie dans le Bocage normand l'a conduite à « reconsidérer la notion d'affect et à entrevoir l'intérêt qu'il y aurait à la travailler », la « modalité d'être affecté » constituant selon elle « une dimension centrale du travail sur le terrain » (1990 : 3). Pour obtenir ses informations, elle n'a pu en effet faire autrement que de se « laisser affecter »²⁷, se retrouvant « engagée dans le discours de la sorcellerie au-delà de ce qui est exigible d'un ethnographe dans l'exercice ordinaire de sa profession » (1977 : 48). C'est par la suite qu'elle a mis en place un dispositif méthodologique tel qu'il puisse lui permettre d'en élaborer après coup un certain savoir²⁸.

Nous voici donc revenus à notre question de l'« observation participante », cette démarche conceptualisée et décrite par l'anthropologue britannico-polonais Bronislaw Malinowski dans l'introduction des *Argonautes du Pacifique occidental*, et dont se réclament depuis lors tous les anthropologues (nous avons vu comment Kilani et Geertz y faisaient référence), sans que l'aspect paradoxal de la notion soit toujours clarifié²⁹. Favret-saada écrit à ce sujet (1990 : 4) :

²⁶ Nous insistons sur le fait qu'il s'agit là de démarches contextuelles liées dans mon cas à ma position d'*insider* et dans le cas de Favret-Saada à la spécificité de son terrain, et qu'en aucun cas un tel engagement ne peut être préconisé comme démarche méthodologique à part entière. C'est ce qu'affirme Olivier de Sardan (2000 : 430-431) lorsqu'il écrit : « Si l'“endo-ethnologie” constitue pour l'enquête une configuration de ressources et de contraintes supplémentaires, en aucun cas elle ne peut être proposée comme modèle méthodologique. On ne peut considérer que la conversion, le mariage ou l'autochtonie soient des points de passage préférentiels des parcours professionnels en anthropologie, ni des conditions nécessaires d'un bon travail de terrain. ».

²⁷ « *Faut êt' pris pour y croire* », ne cessent de lui répéter les paysans (1977 : 35).

²⁸ Elle écrit dans *Les Mots, la Mort, les Sorts* (1977 : 49) : « De tous les pièges qui menacent notre travail, il en est deux dont nous avons appris à nous méfier comme de la peste : accepter de “participer” au discours indigène, succomber aux tentations de la subjectivation. Non seulement il m'a été impossible de les éviter, mais c'est par leur moyen que j'ai élaboré l'essentiel de mon ethnographie. Quoi qu'on pense de celle-ci, on m'accordera que les prédictions des maîtres ne se réalisent pas immanquablement, qui affirment l'impossibilité, dans ce cas, d'instituer quelque distance entre soi et l'indigène ou entre soi et soi ».

²⁹ Christian Ghasarian, dans *De l'ethnographie à l'anthropologie réflexive. Nouveaux terrains, nouveaux enjeux, nouveaux dilemmes*, essaie notamment de clarifier cette notion, tout en en reconnaissant la complexité. Il écrit (2002 : 10) : « Si participer trop risque de réduire la distanciation, participer trop peu ne permet pas véritablement de sortir du regard ethnocentrique et superficiel, et ne favorise pas la compréhension de l'intérieur. La notion d'observation participante est en ce sens paradoxale (voire un oxymoron) car tant qu'on est engagé dans une activité, on ne l'observe pas dans les meilleures conditions. Idéalement, tout « bon terrain » combine les points de vue de l'*insider* et de l'*outsider* et les ethnographes vont et viennent entre l'observation et la participation, selon les situations ».

« J'ai mis un certain temps à déduire (...) quel contenu empirique on pouvait assigner à cette curieuse expression. En rhétorique, cela s'appelle un oxymoron : observer en participant, ou participer en observant, c'est à peu près aussi évident que de déguster une glace brûlante. »

L'anthropologue peut-il en effet prétendre savoir impunément, savoir pour savoir ? La plupart des comptes-rendus de terrains prouvent que non. « L'ethnographe est embarqué », écrit Gérard Lenclud (1990 : 15), « condamné à s'impliquer pour comprendre ». Ainsi les paysans du bocage normand se sont empressés de mettre au défi l'ethnologue qui pensait interroger pour savoir :

« Les paysans exigeaient que j'expérimente pour mon compte personnel – pas celui de la science (...). Ils voulaient que j'accepte d'y entrer comme partenaire et que j'y engage les enjeux de mon existence d'alors » (1990 : 5).

Si l'on prend la mesure de l'expression « engager les enjeux de son existence », alliée au fait que l'ethnologue se trouve sur le terrain pour mener à bien un projet ethnographique, la complexité de la situation et de la notion même d' « observation participante » apparaît clairement :

« Au début, je n'ai cessé d'osciller entre deux écueils : si je “participais”, le travail de terrain devenait une aventure personnelle, c'est-à-dire le contraire d'un travail ; mais si je tentais d' “observer”, c'est-à-dire de me tenir à distance, je ne trouvais rien à “observer”. Dans le premier cas, mon projet de connaissance était menacé, dans le second, il était ruiné ».

C'est alors que Favret-Saada entreprend de « faire de la “participation” un instrument de connaissance », et de se « laisser affecter, sans chercher à enquêter, ni même à comprendre et à retenir ». En effet, l'ethnologue part du principe que « la communication ethnographique ordinaire – une communication verbale, volontaire et intentionnelle (...) – constitue l'une des variétés les plus pauvres de la communication humaine » (1990 : 8). A l'inverse, accepter d'être affecté « ouvre une communication spécifique avec les indigènes : une communication toujours involontaire et dépourvue d'intentionnalité, et qui peut être verbale ou non » (1990 : 6). Elle seule permet d'accéder à des dimensions et à des enjeux du terrain qui demeurent généralement cachées aux ethnographes :

« Dans ces moment-là, si je suis capable d'oublier que je suis sur le terrain, en train de travailler, si je suis capable d'oublier que j'ai mon stock questions à poser..., si je suis capable de me dire que de la communication (ethnographique ou pas, ce n'est plus le problème) est précisément en train de s'opérer, de cette façon insupportable et incompréhensible, alors je suis branchée sur une variété particulière d'expérience humaine (...) parce que j'en suis affectée » (1990 : 7).

Et elle ajoute :

« (...) entre des gens également affectés parce qu'ils occupent telles places, il se passe des choses auxquelles il n'est jamais donné à un ethnographe d'assister, on parle de choses dont les ethnographes ne parlent pas, ou bien l'on se tait, mais c'est aussi de la communication ».

Ce qui se passe est en effet « littéralement inimaginable » tant qu'on n'y est pas engagé :

« Quand on est dans une telle place, on est bombardé d'intensités spécifiques (appelons-les affects), qui ne se signifient généralement pas. Cette place et les intensités qui lui sont attachées ont donc à être expérimentées : c'est la seule façon de les approcher ».

Ainsi, les paysans ne se sont résolus à parler à l'ethnologue que lorsqu'ils ont pensé qu'elle y était « prise ». A l'inverse, écrit-elle, « personne n'a jamais eu l'idée de m'en parler parce que je serai ethnographe ». « Moi-même, ajoute-t-elle, je ne savais pas trop si je l'étais encore ».

D'autre part, il est intéressant de noter, comme le souligne Favret-Saada elle-même (1977 : 49), que cette « subjectivation » lui a permis de « prendre vue sur l'ensemble de l'énonçable », en échappant à une limitation de « l'ethnographie objectivante » à savoir : « sa dépendance vis-à-vis d'un *corpus* fini d'observations empiriques et de textes indigènes recueillis sur le terrain ». En effet, contrainte à produire elle-même, au même titre que les paysans, un certain nombre d'énoncés, son propre discours s'est de ce fait trouvé inclus dans son corpus. Ce qui lui a permis, après coup, d'être capable de discriminer si tel énoncé pouvait ou non être produit, qu'il ait ou non été réellement produit lors de son séjour sur le terrain.

Ainsi, « faire de la “participation” un instrument de connaissance », c’est, d’une certaine manière, faire *comme si*³⁰ l’on n’était pas ethnologue, « engager les enjeux de son existence » et s’impliquer plutôt qu’interroger pour savoir. C’est accepter aussi les doutes et le trouble constitutifs à cette prise de position. Car si cela « n’implique pas », insiste Favret-Saada, que l’ethnologue « s’identifie au point de vue indigène », « accepter d’être affecté suppose toutefois qu’on prenne le risque de voir s’évanouir son projet de connaissance » :

Car si le projet de connaissance est omniprésent, il ne se passe rien. Mais s’il se passe quelque chose et que le projet de connaissance n’a pas sombré dans l’aventure, alors une ethnographie est possible » (1990 : 7).

C’est donc en toute conscience, d’une certaine manière, que Favret-Saada a accepté de se laisser « affecter ». Dans mon cas, les choses étaient rendues plus complexes du fait que je n’étais pas engagée, comme le soupçonne Olivier de Sardan (2000 : 428-429) à l’encontre de Favret-Saada, « en un certain sens », mais que *j’étais* déjà l’indigène avant d’entreprendre mon projet de connaissance, *j’étais* déjà affectée, déjà « prise » malgré moi depuis plusieurs années. J’avais déjà franchi la ligne (Olivier de Sardan, 2000 : 429). Mais dans la lignée de Favret-Saada, une fois sur le terrain en tant que chercheuse (et avec toute l’incertitude attachée à cette posture), soit les deux années qui ont suivies mon implication *aveugle*, « j’organisais mon journal de terrain pour qu’il serve plus tard à une opération de connaissance », et qu’étayé par mes enregistrements vidéo et mes entretiens, il me permette plus tard de « réhalluciner les événements ». Or, si la « reprise théorique », après la « prise initiale » (1977 : 33 ; 1990 : 6)³¹, permet seule de faire sens des événements survenus, il a fallu, dans mon cas, laisser d’abord faire le travail du temps pour que je parvienne à me dégager de mes filets.

³⁰ C’est sur la base de ce *comme si* qu’Olivier de Sardan construit sa critique de « l’implication ambiguë » de Favret-Saada : « En participant aux rituels des autres, le chercheur (...) se fait croire à lui-même qu’il partage “en un certain sens” les croyances des autres (stratégie de l’ambiguïté) ». Et plus loin : « Le chercheur qui se veut plus qu’un simple observateur de rituel (...) et qui se met à “pratiquer” se sent obligé, sans doute pour ne pas être accusé d’hypocrisie, de s’engager “en un certain sens”, de croire sans croire tout en croyant, de faire comme s’il franchissait en toute bonne fois la ligne sans pourtant jamais la franchir vraiment » (2000 : 428-429).

³¹ Cette idée de « prise » et de « reprise » est devenue monnaie courante dans la littérature anthropologique. Kilani (2000 : 258) la formule lui-même en ces termes : « après l’expérience de terrain vient le temps de l’écriture qui reconstruit à distance le réseau de positions qu’ont occupées anthropologues et informateurs lors de leurs interactions sur le terrain et les structures dialogiques qui les ont liées ».

E. La négociation du statut de chercheuse : une question de temps

Lors d'une présentation de mon travail dans mon laboratoire de recherche en avril 2005, soit environ deux et demi après le début de ma recherche, mes questions et ma posture « de danseuse » m'ont été reprochées. On ne cessait de me demander : « mais quelle est ta posture en tant que chercheuse ? » Je ne parvenais pas à saisir l'enjeu : « mais quelle est la différence entre une posture de chercheuse et une posture de danseuse ? ». Tout le monde était d'accord : il fallait que je sorte du terrain si je voulais pouvoir faire sens de tout cela.

Peu de temps après mon inscription en thèse, ma directrice, voyant que mon implication ressemblait plus à une addiction qu'à l'entreprise d'une ethnologue zélée, avait déjà évoqué le fait qu'il allait falloir que je « sorte » du terrain. Bien entendu, je n'avais jamais imaginé une telle issue en entreprenant ce travail de recherche. Je pensais pouvoir tout mener de front : la danse et la recherche. J'ai donc dans un premier temps été sourde à ces recommandations, qui me paraissaient impliquer un sacrifice inutile.

Je pensais pouvoir accéder à cette posture de chercheuse tout en restant engagée sur le terrain, essayant d'être plus attentive au *comment* se déroulaient les choses plutôt qu'à leur contenu. Je m'étais d'ailleurs procuré plusieurs ouvrages issus de la littérature nord américaine, d'inspiration post-moderniste, justement préoccupée par la question des émotions et de l'implication du chercheur sur le terrain. Sherryl Kleinman et Martha A. Copp (*Emotion and Fieldwork*, 1993) ou encore Harry F. Wolcott (*The Art of Fieldwork*, 2001) avaient notamment retenus mon attention. Pourtant, peu à peu, il devint évident que je ne pouvais pas tenir les deux postures à la fois³² : autant « déguster une glace brûlante », pour reprendre la formulation de Favret-Saada. Ainsi, après avoir mené ma recherche pendant un an (et être resté trois ans sur le terrain en tant qu'*insider*), j'ai écrit dans mon carnet de terrain :

Le choix devient crucial. L'idée de la thèse m'empêche depuis la rentrée de faire le même travail en danse. Réciproquement, cette trop forte implication sur le terrain m'empêche

³² Olivier de Sardan écrit à propos de cette « position "interne" particulière » : « Occuper une telle position est incontestablement à divers égards favorable pour la recherche (à degré égal de compétence et de formation), bien que cela ne soit pas sans impliquer diverses contraintes assorties de quelques inconvénients : (...) il ne faut pas oublier que l'implication forte est en général synonyme d'« enclichage » » (2000 : 430).

d'avancer sur mon travail de thèse. Je sens vraiment à quel point j'ai besoin de prendre du recul. Ma capacité de réflexion est comme paralysée, embrouillée, confuse.

Ce qu'il m'était donné de vivre là est très bien décrit par Favret-Saada lorsqu'elle évoque le genre d'ethnographie où le chercheur accepte de se laisser « affecter » :

« Elle suppose que le chercheur accepte de vivre dans une sorte de *schize* : Selon les moments, il fait droit à ce qui, en lui, est affecté, malléable, modifié par l'expérience de terrain ; ou bien à ce qui, en lui, veut enregistrer cette expérience, veut la comprendre, en faire un objet de science » (1990 : 9).

Mais ayant déjà été pendant plusieurs années et étant toujours on ne peut plus « affectée », il était clair qu'à ce point je devais sortir du terrain si j'espérais en arriver un jour au moment de la « reprise ». Le risque de voir « s'évanouir » mon projet de connaissance avait déjà été poussé plus loin que de raison.

Or, là se trouve toute la difficulté : quitter le terrain n'est pas facile lorsqu'on est « affectée » à ce point. Pendant plusieurs mois, cette idée m'a obsédée au point que j'en rêvais la nuit. Il en a résulté un long processus de va-et-vient, d'alternance entre l'intérieur et l'extérieur, entre une posture de danseuse déjà décalée de son expérience sensible et une posture de chercheuse pas encore détachée du terrain.

En avril 2004, sept mois après avoir officiellement entamé ma recherche, un accident ligamentaire me priva de l'usage de mes genoux et m'empêcha soudain de suivre les cours. Pas encore tout à fait établie dans ma posture de chercheuse, je saisis cette opportunité pour m'asseoir dans le studio et essayer d'observer ce qui se passait. Mais les autres élèves ne cessaient de solliciter mon avis sur leur enchaînement de mouvements ou sur l'exécution de tel exercice. Je n'avais pas encore clamé publiquement la recherche qui m'occupait, et certains élèves me trouvaient très sérieuse de venir assister au cours alors que j'étais blessée. Sans aucun doute, aux yeux de tous, je faisais partie du groupe, j'étais élève du cours de danse avant tout. Ainsi, un mois et demi plus tard, lorsque mes genoux furent à peu près rétablis, je m'empressais de retourner au cours. Dans la foulée, je m'inscrivais également pour deux stages de week-end ainsi que pour les stages d'été et de Toussaint.

Mais quelques temps plus tard, au mois de novembre de cette même année 2004, un concours de circonstances (deux absences exceptionnelles de Toni, un nouveau travail qui m'occupait le soir et un séjour à l'étranger dans le cadre de mes études) m'empêcha de prendre les cours durant deux mois. Je décidais alors de me plier au cours des choses et de ne plus y retourner. Mais au bout de deux mois, ressentant cruellement le manque et malgré un vague sentiment de culpabilité, je retournais au stage que Toni organisait pour les vacances d'hiver 2005, me jurant que ce serait le dernier. Ce qui fut effectivement le cas.

Décidée alors à endosser totalement ma posture de chercheuse, j'entrepris deux mois plus tard de filmer le stage de Pâques. Ce fut un échec. En effet, je réalisais par la suite que tout en filmant, je m'étais concentrée sur les mouvements des élèves, sur la manière dont ils bougeaient et dont la fluidité de leur exécution me permettait, kinesthésiquement parlant, de danser avec eux. Mon regard était collé à la caméra tout comme que j'étais collée à ma posture de danseuse. Au lieu d'utiliser la caméra comme une interface, un creuset propice à la fusion d'une autre réalité, je l'utilisais comme un œil grossissant me permettant de focaliser et de dilater mes désirs de danseuse : sentir, ressentir, bouger³³, approfondir l'exploration d'un monde qui avait commencé à émerger. Derrière la caméra, je restais immergée dans la sensation du mouvement. Mais à la fin du cours, je fus brutalement ramenée à la réalité : j'étais désormais hors du terrain, et je devais absolument trouver le moyen d'accéder à cette posture de chercheuse.

Six mois durant, je restais ainsi hors du terrain. Mais le stage d'été 2005 approchant, je considérais que je pouvais l'envisager un peu comme des vacances, comme une parenthèse qui se refermerait très vite et que j'oublierai tout aussi vite, comme si rien n'avait jamais existé. N'ayant pas réussi à cacher mes projets à ma directrice de thèse, et devant son air désapprobateur, je tentais de la persuader que ce dernier stage allait me permettre de tester de nouvelles hypothèses. Je replongeais donc. Mais une fois immergée de nouveau avec la ferme intention de ne me consacrer qu'à ma posture de danseuse, je n'y arrivais plus. Rien n'était plus comme avant. Les lectures théoriques, les nombreuses discussions, mais surtout le passage du temps, le fait d'être

³³ En écho au titre de l'ouvrage de Bonnie Bainbridge Cohen : « Sensing, feeling and action », traduit en français par « Sentir, ressentir et agir » (2002).

sortie du terrain pendant six mois, avaient imperceptiblement altéré ma posture, enclenchant comme il se doit ce fameux processus d'objectivation³⁴ (j'avais alors entrepris ma recherche depuis deux ans). Même si j'avais toujours le sentiment de faire partie de ce groupe d'élèves, j'étais délestée d'un énorme poids affectif qui avait auparavant agi comme des œillères.

A ce stade de mon récit, je dois préciser une chose pour que l'évolution de mon processus de distanciation soit tout à fait clair. Au début du mois de janvier 2005, en partie pour combler le manque du cours de danse (qu'aucun autre cours de danse ne me semblait à même de combler) et en partie pour trouver une solution à mes problèmes de genoux, je décidais d'aller prendre des cours au Centre de Yoga Iyengar de Paris. J'avais déjà testé deux autres cours de yoga, sans en être tout à fait satisfaite, et Toni m'avait depuis longtemps déjà recommandé les cours de Corinne Biria, qu'elle admirait énormément et avec qui elle se formait. Ainsi, une fois rendue au Centre de Yoga Iyengar de Paris, alors que j'étais en train de me présenter et d'exposer mon cas à l'enseignante de yoga, Toni apparaît derrière moi. J'avais de quoi être étonnée puisqu'il s'agissait d'un niveau peu élevé et que Toni, alors en préformation, était censée prendre des cours plus avancés. Or son emploi du temps ne lui permettant pas cette année-là de prendre d'autres cours, Toni et moi nous sommes retrouvées, une année durant, à partager le même cours en tant qu'élèves (et bien que son niveau de pratique lui valait d'être démonstratrice). Cette année-là et les suivantes, nous avons également fait plusieurs stages de yoga ensemble, dont des stages d'été plus longs, au cours desquels nous avons pris l'habitude de travailler ensemble (les stages sont en effet ponctués d'exercices à deux, voire à trois). Même si Toni continuait à me faire bénéficier de son expérience et conservait ainsi, d'une certaine manière, son rôle de professeur, cela nous a permis de nous connaître dans un autre contexte et de développer une relation d'amitié qui peu à peu venait s'accoler, sinon se substituer, à la relation élève-professeur. Cette

³⁴ Marc Abélès écrit (2002 : 42) : « Nos collègues sociologues s'étonnent parfois de notre empirisme : pour eux, l'enquête vise surtout à valider ou à infirmer un questionnement préalablement construit. Or, tout le prix du terrain ethnographique consiste dans cette patiente élaboration d'une problématique, au cœur d'une relation complexe dont l'ethnographe n'est qu'un des éléments. L'opposition rigide entre subjectivité et objectivité perd beaucoup de sa pertinence. Ce qui importe, c'est le processus tel qu'il se déploie, avec sa temporalité singulière, et, par-dessus tout, me semble-t-il, les éléments d'intelligibilité qu'il produit ». Jean-Claude Kaufmann écrit (1996 : 22) quant à lui : « L'objectivation se construit peu à peu, grâce aux instruments conceptuels mis en évidence et organisés entre eux, donnant à voir le sujet de l'enquête d'une façon toujours plus éloignée du regard spontané d'origine ; mais sans jamais rompre totalement avec lui ». Et plus loin (1996 : 106) : « Construire un objet, c'est rompre avec les perceptions subjectives et le savoir commun ».

évolution dans notre relation et ce nouvel investissement de ma part dans la pratique du yoga n'ont sans aucun doute pas été sans incidence sur ma capacité à me déprendre peu à peu du terrain et à m'engager dans un processus d'objectivation.

Ainsi, huit mois après que ma posture de chercheuse ait commencé à émerger lors du stage d'été 2005, je revins avec ma caméra filmer le stage de Pâques 2006. Une année s'était écoulée depuis ma première tentative. Au bout d'une heure, j'ai senti qu'un nouveau glissement s'était opéré dans ma posture. Ma manière de regarder et de filmer n'avaient plus rien à voir avec ma tentative de l'année passée : au lieu de me focaliser sur les élèves en m'identifiant à eux, mon attention, d'une certaine manière, se portait sur ce qui se trouvait *entre* eux et permettait de les relier ; sur la manière dont les choses, s'organisant en globalité et en axes transversaux, trouvaient leur cohérence interne³⁵. J'ai écrit lors de mon observation du stage le 9 avril 2006 :

Oublier les corps, oublier la danse, la technique, l'efficacité, le "comment ça marche"³⁶.

Voir l'ensemble, l'entre, ce qui fait tenir, le lien, le liant.

Ce qui amalgame. L'alliage.

Ce qu'expriment parfaitement Gilles Deleuze et Claire Parnet lorsqu'ils écrivent que « les choses ne commencent à vivre qu'au milieu » ou encore que « *les relations sont extérieures à leurs termes* » (1996 : 69).

Ainsi, il est intéressant d'observer comment s'est peu à peu mis en place, sur le terrain, un processus d'*apprentissage du voir*. Ces deux expériences d'enregistrement

³⁵ Pierre Vermersch rapporte dans un de ses textes (1999 : 7) comment les étudiants de l'école de Chicago étaient formés au changement d'attitude en allant regarder un match de basket sans regarder le ballon.

³⁶ L'« efficacité » et le « comment ça marche » font référence aux expressions utilisées par Toni pour justifier son utilisation du yoga dans le cours de danse. Le 6 avril 2006, juste avant d'aller filmer ce stage et subissant toujours l'autorité du discours de Toni, j'étais partie de ces « hypothèses » pour ma présentation à l'Atelier mensuel « La danse comme objet anthropologique », dirigé par Georgiana Wierre-Gore et Michael Houseman. J'ai écrit dans le résumé de mon intervention : « Ma pratique et mes observations de terrain, renforcées par mes discussions informelles avec Toni et les élèves m'amènent à constater l'efficacité de cette pratique de yoga pour la danse - pour mettre en place *le corps de la danse*. Lorsqu'on demande à Toni pourquoi elle utilise le yoga (au point qu'un "stage de danse" de 10 jours comprenant 5 heures de pratique par jour se compose exclusivement de travail de yoga...), elle répond : « parce que *ça marche* ». Elle affirmait lors d'un stage l'été dernier : "Le yoga est très efficace pour la danse, parce que le yoga est une science. Il y a tout un système de marches et contre marches qui permettent de contrôler. (...) La danse n'a pas été faite pour le corps, elle a été faite pour l'art". Ce qu'on demande au débutant - la première position, les grands pliés... - sont selon elle "archi difficiles" : "pour le grand plié, il faut le dos, il faut les cuisses". Or, "le yoga permet de construire ça, de créer l'espace". » Ainsi, ma « posture de danseuse » m'avait une fois de plus été reprochée...

audiovisuel résonnent en effet avec l'évolution de ma manière d'observer et de prendre des notes sur le terrain : si celle-ci révèle, dans les premiers temps, mon désir d'élève de continuer à apprendre en me focalisant sur le contenu du cours, sur sa substance, sur *ce qu'il faut faire* pour réussir l'exercice ou l'enchaînement de mouvements, elle se focalise dans un deuxième temps sur les relations évoquées ci-dessus, entre Toni et les élèves et entre les élèves eux-mêmes, et sur *ce qu'il se passe*.

Cette nouvelle manière d'appréhender les choses telles qu'elles s'élaborent *en leur milieu* me parut donc très excitante. La caméra, cette fois-ci, était un moyen formidable d'introduire de la distance, de l'altérité dans ce qui était vu. Un autre plan de réalité commençait à transparaître. Fermement établie derrière ma caméra, j'eus également le sentiment que ma posture de chercheuse gagnait en légitimité aux yeux des autres élèves. Je profitais ainsi de l'avantage de la situation pour leur proposer un entretien³⁷. Je pensais en effet qu'en leur permettant de verbaliser ce qui était en jeu pour eux dans cette expérience de transmission, j'évitais de substituer mon expérience à la leur et de réduire mon objet de recherche à des catégories pré-établies³⁸. A partir de ce qui serait abordé par les élèves (mis en lumière par mes enregistrements audiovisuels, par mes prises de notes et mon expérience de terrain), j'espérais pouvoir dégager mes premières hypothèses de recherche, lesquelles, alimentées par un apport théorique conséquent, me permettraient de construire peu à peu mon objet de recherche³⁹. La plupart des élèves étaient extrêmement désireux de parler, et deux jours

³⁷ Une des élèves interviewés (E.) n'a pas pu être présente à ce stage. Etant néanmoins assidue au cours de Toni depuis années, il m'a semblé intéressant de lui proposer un entretien.

³⁸ Comme l'écrit Olivier de Sardan (2000 : 434) : « un excès d'implication subjective et sentimentale de l'anthropologue dans les croyances de ceux qu'il étudie aboutit souvent à présenter les croyances *vécues et perçues* par l'ethnologue-participant-séduit-et-enthousiaste comme étant celles-là mêmes *vécues et perçues* par les intéressés, oubliant par là à la fois les différences de position et de trajectoire entre l'ethnologue et ses sujets (illusion fusionnelle) et les pièges ou ruses d'un moi qui est loin d'être innocent, fidèle et transparent (illusion communicationnelle)... ».

³⁹ Nous nous proposons donc, à partir du terrain et des entretiens, d'élaborer progressivement une Grounded Theory ou théorie fondée sur les faits, telle qu'elle a été développée par Anselm Strauss. Isabelle Baszanger, qui a réunit les textes de *La Trame de la Négociation. Sociologie Qualitative et Interactionnisme*, cite cette définition de Strauss (1992 : 53) : « Une théorie fondée sur les faits est une théorie qui découle inductivement de l'étude du phénomène qu'elle présente. C'est-à-dire qu'elle est découverte, développée et vérifiée de façon provisoire à travers une collecte systématique de données et une analyse des données relatives à ce phénomène. Donc, collecte de données, analyse et théorie sont en rapports réciproques étroits. On ne commence pas avec une théorie pour la prouver, mais bien plutôt avec un domaine d'étude et on permet à ce qui est pertinent pour ce domaine d'émerger ». Comme l'écrit également Kaufman (1996 : 116) : « Dans la théorie classique, les concepts sont immédiatement

plus tard, je commençais le premier de mes huit entretiens⁴⁰, qui s'étalèrent sur deux mois. Leur ayant garanti l'anonymat, je les désignerai tout au long de cette étude par une lettre de A. à H., correspondant à l'ordre croissant dans lequel se sont déroulés les entretiens. Quelques repères biographiques succincts s'avèrent néanmoins nécessaire pour mettre en lumière leur profil :

- A. : 23 ans. Assistante de vie scolaire. Suit les cours de Toni depuis trois mois.
- B. : 49 ans. Chef de bureau de la coopération internationale, Ministère de l'Agriculture. Suit les cours de Toni depuis plus de dix ans.
- C. : 33 ans. Professeur de mathématiques. Suit les cours de Toni depuis cinq ans.
- D. : 35 ans. Comédien. Suit les cours de Toni depuis huit mois.
- E. : 31 ans. Orthophoniste. Suit les cours de Toni depuis quatre ans.
- F. : 45 ans. Psychiatre, psychanalyste. Suit les cours de Toni depuis trois ans.
- G. : 34 ans. Formatrice en psychologie du travail. Suit les cours de Toni depuis neuf ans.
- H. : 34 ans. Educatrice spécialisée. Suit les cours de Toni depuis deux ans.

D'avoir été *insider* pendant si longtemps et d'avoir fait partie intégrante du groupe d'élèves (même si celui-ci s'est en partie renouvelé depuis ma sortie du terrain), j'avais une petite idée de ce qui pouvait les intéresser (ou du moins de ce qui pouvait en intéresser un certain nombre), de ce qui pour eux faisait la particularité de ce cours, de ce qui les y attirait et les interpellait. Ainsi, si Favret-saada, une fois sur le terrain, a dû substituer à son projet initial d'étudier les croyances et les pratiques de sorcellerie celui de « reconnaître la vérité d'un discours » (1977 : 31-32) ; si Evans-Pritchard rapporte avoir dû se « soumettre » à ce qu'il a rencontré dans les sociétés qu'il a choisi d'étudier⁴¹ ; ma longue fréquentation du terrain m'a permis de ne pas me tromper sur un

disponibles, dégagés du concret, clairement proposés, livrés prêts à consommer. Dans la théorie fondée sur les faits, ils sont produits en direct, dans une confrontation permanente avec le concret ».

⁴⁰ Les passages d'entretiens seront cités littéralement, quand bien même cela entraîne une lecture plus laborieuse. Cela permet en effet de restituer le sens d'une pensée dans son déploiement même, avec son rythme et sa tonalité, ses hésitations, ses silences, ses moments d'interrogation. Comme l'écrit Kaufmann (1996 : 113) : « Ce n'est pas l'orthodoxie grammaticale qui compte mais la vérité du matériau ».

⁴¹ « Quand je suis arrivé en pays Zandé, la sorcellerie ne m'intéressait pas, mais elle intéressait les Zandé : j'avais donc à me laisser guider par eux. Quand je suis allé chez les Nuer, je ne m'intéressais pas particulièrement au bétail, mais eux, oui ; si bien que, bon gré, mal gré, j'avais à m'y intéresser aussi. (...) ». E. E. Evans-Pritchard, « Some Reminiscences and Reflections on Fieldwork », *Journal of the Royal Anthropological Society of Oxford*, vol. IV, n°1, Hilary 1973, p.2. Cité par J. Favret-Saada dans *Les Mots, la Mort, les Sorts* (1977). Traduction de J. Favret-Saada.

point : sur les huit élèves qui ont bien voulu se prêter à un entretien, sept ont choisi d'évoquer un moment de travail préparatoire basé sur le yoga. Ce sont de tels moments de travail que je voudrais présenter maintenant.

Chapitre 2 :

Le stage de Pâques 2006 : présentation de moments types

Dimanche 9 avril 2006. C'est le premier jour du stage de danse organisé par Toni D'Amelio. Il s'intitule « L'autonomie ». D'une durée de six jours, il a lieu en plein centre de Paris, à l'Ecole Peter Goss, dans la rue très animée des Petites Écuries dans le 10^e arrondissement. Après avoir poussé une large porte vitrée, traversé un grand hall froid et gris peu engageant, généralement occupé par un maître chien et son colosse muselé, puis sonné à une deuxième porte vitrée, il faut ensuite grimper jusqu'au deuxième étage. Sur le palier, aucune indication ne figure sur les murs de béton. Seuls les habitués savent que le studio se trouve sur la gauche, derrière la porte métallique actionnée par une large barre transversale. Une première pièce sert à la fois d'accueil et de stockage du matériel de pratique (tapis de yoga, briques, sangles...). Comme à son habitude, Toni est assise sur le coin du bureau, tout de suite à gauche en entrant. Elle accueille les élèves et prend les inscriptions. Les élèves déposent leurs chaussures à droite, dans le coin, devant le banc accolé au mur. Le banc se prolonge jusqu'à l'entrée du vestiaire, sur la droite. Il s'agit d'une pièce carrée, dont le sol est recouvert de carrelage, sommairement agrémentée d'une large glace à droite, de trois bancs collés contre les murs et de patères pour suspendre les affaires. Le mur du fond est troué par deux portes qui donnent accès à deux salles d'eau comprenant lavabo, douche et WC. C'est cet espace mixte, lieu de convivialité et de bavardage, que partagent les élèves le temps de revêtir une tenue confortable (généralement un jogging), avant d'entrer dans l'espace silencieux du studio.

Tout de suite à droite en sortant du vestiaire, face au bureau, une porte permet d'accéder au studio. Il s'agit d'une vaste salle rectangulaire, d'une centaine de mètres carrés, dont le sol est recouvert de lattes de bois formant un parquet lisse. La lumière, généreuse, entre au travers de larges baies vitrées qui font face à l'entrée du studio et bordent la salle sur toute une longueur. Plongeant directement sur la rue des Petites Écuries, elles laissent filtrer la rumeur du dehors. A gauche en entrant, dans l'angle opposé aux fenêtres, se trouvent un piano et une chaîne stéréophonique. L'autre extrémité du studio est tapissée de miroirs. C'est de là que débutent toutes les variations

dansées. Une barre classique court sur chacune des longueurs du studio, bien que son usage soit pour ainsi dire inexistant dans le cours de Toni.

Ce matin-là, Toni remplace Peter Goss pour son traditionnel cours de yoga du dimanche matin. C'est par cette séance qu'elle a décidé de faire débiter son stage, mêlant les participants du stage aux élèves du cours de Peter. Toni et Peter ne pratiquant pas la même technique de yoga (yoga Iyengar pour Toni et yoga Ashtanga⁴² yoga pour Peter), Toni s'en tient à des postures de bases, dont elle fait la démonstration sur elle-même ou sur un élève, et qu'elle fait travailler par petits groupes de deux ou trois personnes. C'est ainsi en douceur que les participants du stage s'immergent dans la pratique du yoga.

Âgés de 23 à 49 ans, ils pratiquent la danse avec Toni depuis trois mois à plus de dix ans. Ils sont treize ce jour-là. Deux ne pourront pas revenir le reste de la semaine et une autre élève se joindra au stage le deuxième jour. Les participants sont en grande partie des femmes : trois hommes (sur treize participants) sont présents le premier jour et deux seulement le reste de la semaine (sur douze participants). Si l'on se tourne vers les profils des participants, ceux-ci reflètent dans l'ensemble un public éduqué : chef de bureau de la coopération internationale au Ministère de l'Agriculture, professeur de mathématiques, comédiens, psychiatre-psychanalyste, formatrice en psychologie du travail, éducatrice spécialisée, assistante de vie scolaire ...

Les six jours de stage sont organisés autour d'une session de deux heures le matin, consacrée à un travail de yoga, et d'une session de trois heures l'après-midi, initiée par un nouveau travail de yoga et couronnée la dernière heure durant par un travail de variation dansée. En milieu d'après-midi, entre le travail de yoga et la variation dansée, Toni et les élèves se réunissent en cercle pour des moments de discussion et de « réflexivité analytique » (Faure, 2000 : 196), dont sont régulièrement ponctués les cours et les stages de danse. En effet, loin d'un modèle pédagogique fondé sur l'imitation, ces moments mettent en évidence la dimension cognitive fondamentale de l'enseignement de Toni, en vertu de laquelle l'enseignante s'attache, par diverses démonstrations, analyses et explications, à « délivrer les raisons et les sources du

⁴² Egalement surnommé yoga « dynamique », les postures, identiques à celles du yoga Iyengar, sont enchaînées les unes à la suite des autres dans des séquences dynamiques.

geste » (Ginot, 2004 : 5)⁴³. Comme nous allons le voir, c'est une « véritable rationalisation du mouvement » (Faure, 2000 : 196) qui est alors mise en œuvre, chaque mouvement étant décomposé en ses différents éléments anatomiques et le fonctionnement de ceux-ci passé au crible de l'analyse. C'est par un tel moment qu'a débuté la première après-midi de stage.

La présentation suivante intégrant des citations de Toni et des élèves, nos propres commentaires, au sein de ces citations, figureront entre parenthèses et en *italique*. D'autre part, la langue maternelle de Toni étant l'américain, nous ne chercherons à corriger ni ses hésitations ni ses imperfections de langue, devenues familières aux élèves et contribuant pleinement au sens véhiculé. Les élèves ayant participé aux entretiens seront désignés par une lettre de A. à H. alors que les autres élèves seront indifféremment désignés par X. ou par une autre lettre selon la récurrence de leur apparition devant la caméra et la nécessité de les identifier pour la compréhension générale.

A. La « ronde de la transmission »⁴⁴

Après la session du matin, Toni invite les participants à venir s'asseoir en cercle pour débiter la session de l'après-midi⁴⁵. Après m'avoir accordé un moment pour me présenter (essentiellement pour les trois participants que je ne connais pas), expliquer les raisons de ma présence et demander l'accord de tous les participants pour filmer les séances de travail, elle leur demande d'aller chercher un papier et un stylo et leur distribue une feuille photocopiée (voir page suivante) : une première pour un stage de Toni⁴⁶. Cette feuille, que nous appellerons désormais *le programme de pratique*, est

⁴³ A l'inverse, Isabelle Ginot souligne combien la disparition de cette dimension cognitive a partie liée avec la constitution d'un « corps d'autorité » (2004 : 5).

⁴⁴ Il s'agit d'une expression employée par F. au cours de l'entretien effectué avec elle.

⁴⁵ Cette séance n'a pas été filmée mais seulement observée et prise en notes. Plusieurs élèves sont revenus, au cours de l'entretien, sur ces moments de « réflexivité analytique » qui ont rythmé le stage.

⁴⁶ On peut se demander si ma présence en tant qu'observatrice et la connaissance qu'avait Toni de mon travail de thèse a pu l'influencer dans son organisation du stage, et la pousser à élaborer quelque chose d'un peu plus *théorique*.




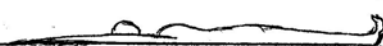
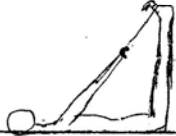

constituée de six lignes numérotées par des chiffres de un à six. Chaque ligne comporte un dessin fait par Toni, représentant un corps dans une posture spécifique, à savoir⁴⁷ :

1. « Etirement du corps tout entier debout contre le mur ».
2. *Yoga mudrasana*, également appelé par Toni la « petite feuille » : à genoux, les genoux écartés à la largeur du buste avec les gros orteils qui se touchent, le buste et les bras sont étirés vers l'avant, entre les jambes, les mains et le front en appui sur le sol.
3. « Chien et chat », un exercice clé dans le cours de Toni consistant, à partir de la position du quatre pattes, à travailler les directions du sacrum et du sommet du crâne l'un vers l'autre, alternativement vers le haut et vers le bas.
4. « Etirement du corps tout entier sur le sol ».
5. *Urdhva prasarita padasana* : sur le dos, les jambes sont tendues vers le plafond et forment un angle de 90° avec le haut du corps. Une ceinture doublée est posée sur les talons, chaque main, de part et d'autre du corps, attrapant et tirant vers le bas une extrémité de la ceinture.
6. *Supta padangustasana* : sur le dos avec une jambe tendue au sol et l'autre jambe tendue vers le plafond, formant un angle de 90° avec le reste du corps. Une ceinture doublée est posée sur le talon de la jambe levée, chaque main attrapant et tirant vers le bas une extrémité de la ceinture.

A droite de la feuille, dans une colonne, des chiffres signalent pour chaque exercice la durée d'exécution recommandée pour le travail chez soi.

⁴⁷ S'agissant d'un stage de danse intégrant un travail de yoga, les postures de yoga côtoient des exercices utilisés de manière plus traditionnelle en danse (comme le « chien » et le « chat »), et les postures de yoga ont parfois été renommées par Toni (« la petite feuille » pour *yoga mudrasana*). Je ne mentionne les noms sanskrit que lorsqu'ils sont utilisés par Toni, et bien qu'elles les ait de plus en plus employés au fur et à mesure de sa formation de yoga.

STAGE L'AUTONOMIE

①		(30 secondes 2x)	1 min
②			2 min
③		(2x)	1 min
④		(30 secondes x 2)	1 min
⑤			1 min
⑥		(n+1 x 1 min) x 2	4 min
			<u>totale = 10 min</u>

En introduisant ce moment de travail atypique, Toni déclare que la situation peut sembler étrange, car « le danseur a l'habitude de travailler avec son corps mais pas avec... »⁴⁸. Elle ne finit pas sa phrase mais tout le monde se met à rire. Elle parle alors de son travail de thèse et de ses recherches sur la « pédagogie ». Puis elle évoque le fait que la plupart des élèves d'écoles de danse débutent à huit ans parce que le corps est très souple à cet âge là, et travaillent jusqu'à dix huit ans pour ensuite seulement commencer à « faire quelque chose ». Elle justifie alors son choix du yoga : « parce que ça donne cette souplesse qui permet de travailler avec des adultes. Au lieu de travailler six heures par jour, vous pouvez travailler trois heures et aller à la bibliothèque ou au musée après... Et parce que c'est efficace »⁴⁹.

Toni explique ensuite aux élèves que cette feuille est censée leur permettre de travailler chez eux, car elle ne pourra plus être aussi présente pour eux à l'avenir⁵⁰. Elle leur demande alors de donner à tour de rôle, oralement, un élément permettant de travailler la première posture : *étirement du corps tout entier debout contre le mur*. Voici quelques-unes des réponses fournies par les élèves : « monter les rotules », « rouler les cuisses à l'intérieur pour ouvrir les sacro-iliaques », « amener le coccyx vers les talons sans plier les genoux et sans rouler les cuisses vers l'extérieur », « fixer les jambes et étirer les bras pour étirer le dos et la colonne », « relâcher les basses côtes », « ouvrir les aisselles, c'est-à-dire plaquer les omoplates », « pousser les mains pour équilibrer la pression externe et interne des bras... ». Parfois, Toni leur demande pourquoi et donne des explications supplémentaires.

Après avoir abordé le deuxième exercice, elle précise que les exercices un, deux et trois sont censés « préparer la colonne », « pour que le diaphragme soit relâché pour aller dans un travail du bassin », le quatrième exercice étant une préparation aux deux derniers exercices justement concernés par ce travail de bassin.

⁴⁸ C'est en ce sens qu'Isabelle Ginot souligne à propos de la tradition de la danse occidentale « l'interdit qui pèse sur la pensée » : « contrairement au théâtre et à la musique, où l'acquisition d'une culture et d'outils d'analyse fait partie intégrante de la formation de l'interprète (histoire de la musique ou du théâtre, analyse d'œuvres, théories musicales ou théâtrales...) la formation du danseur s'appuie sur (dépend d' ?) une occultation du champ de la pensée, souvent dit "intellectuel" avec la pointe de méfiance ou de mépris qui accompagne le terme » (2004 : 16).

⁴⁹ Cette idée d'efficacité reviendra de manière récurrente dans les entretiens avec les élèves.

⁵⁰ Allusion à ses nouveaux engagements, notamment un travail à mi-temps à la London Metropolitan University.

Chaque jour qui suit (à l'exception d'une après-midi), un moment est ainsi consacré, au milieu de la session de l'après-midi, à disséquer un nouvel exercice. Ces moments sont l'occasion de diverses questions de la part des élèves, révélant une avidité de comprendre, et de digressions plus ou moins longues de la part de Toni. Alfred, le squelette mobile du studio, est alors convoqué au milieu de la ronde pour appuyer les démonstrations. Nous allons présenter quelques exemples types de ces moments de « réflexivité analytique », qui nous permettront également de mettre en lumière la « logique corporelle » (Bolens, 2000 : 9) développée par Toni. Dans l'exemple suivant, Toni demande à I., une élève assidue depuis plus de dix ans, d'expliquer un point théorique soulevé par une autre élève en s'appuyant sur Alfred, le squelette.

- *Le cours de I. ou le pourquoi des « cuisses roulées à l'intérieur »*

Nous sommes le mercredi 12 avril, quatrième jour de stage. Les élèves sont réunis en cercle pour aborder le quatrième exercice de la feuille : *étirement du corps tout entier sur le sol*. L'atmosphère est plutôt joyeuse et les rires fusent⁵¹.



La Ronde de la Transmission (Toni est au centre, en bleu)

⁵¹ C'est également ce qui ressort de l'entretien de F. : « Je vais te dire la première image qui me revient, c'est quand on est assis en rond, au cours de Toni et qu'elle nous fait heu, pendant le stage, on a déjà travaillé heu, le corps et elle nous propose heu de, de travailler sur la, la transmission, en fait. Comment on fait les exercices. C'est le premier moment qui me revient. (...) Heu, j'sais plus quelle était la posture, mais heu... je pense que je m'en souviens... parce que ça fusait plus librement, des uns et des autres, heu, y'avait la... enfin de la... rigolade, de la détente (...) On a dû convoquer, heu le squelette, comme d'habitude au milieu... Ah oui I. était supposée heu, refaire un petit cours heu, pour montrer heu, bon la mobilité de la hanche » (F.1-2.).

Après une discussion sur « le travail du pied », C. demande : « Et les cuisses roulées vers l'intérieur c'est pour le sacrum ou... ? »

Toni : « Tout à fait. Tout le monde comprend ça ? » (?)

A une élève : « Tu es celle qui ne connaît pas le mouvement des cuisses ».

L'élève : « Non ».

A une autre élève : « I. tu peux prendre Alfred et puis tu nous expliques ».

I. se lève, va chercher le squelette posé sur le rebord de la fenêtre et l'apporte au milieu de la ronde : « Je vous explique ? »

Toni : « Oui, tu expliques ».

I. commence alors ses explications, très sérieusement, tout en montrant sur le squelette : « Ici c'est l'articulation sacro-iliaque, n'est-ce pas (*le ton est professoral ; les élèves rient*). Là, entre le sacrum, et l'os iliaque (*elle demande quelque chose à Toni que je n'entends pas, puis continue. Je fais un zoom avant avec la caméra pour suivre les explications de près*). Et quand on roule les cuisses vers l'intérieur (*elle prend les fémurs du squelette et fait mine de lui faire faire le mouvement*), ça ouvre ici (*elle montre l'aile iliaque du squelette*). Sauf que Alfred, son squelette est tenu avec les vis (*elle montre*), mais nous on est tenu avec les muscles et avec les tendons avec les cartilages. Donc lui il peut pas faire ce mouvement. Mais nous on peut faire ce mouvement. Donc quand on tourne les cuisses vers l'intérieur (*elle refait le mouvement sur le squelette*), ça s'ouvre ici (*elle montre l'articulation sacro-iliaque*). Exactement là. Et c'est ce qu'on veut. C'est ça ce qu'on veut (*elle se tourne vers Toni qui acquiesce d'un mouvement de tête*). »

C. demande : « C'est-à-dire que les iliaques ils s'éloignent l'un de l'autre, c'est ça ? »

I. répond : « Oui, ça crée de l'espace là (*elle remontre l'articulation sacro-iliaque*) ».



Le cours de I. ou le pourquoi des « cuisses roulées à l'intérieur »

- *Le cours de Toni*
ou le pourquoi des cuisses poussées vers l'arrière et du coccyx rentré.

Une autre élève demande alors quelque chose à propos du poids du corps qui vient compresser le sacrum. S'ensuit une nouvelle démonstration de Toni, qui explique en montrant sur le squelette de profil que « les jambes sont dans une ligne qui est avant la colonne ». Puis elle prend une feuille et un crayon, dessine les jambes, la colonne et le nez, et commence ses explications. Les élèves s'agglutinent autour d'elle pour voir son dessin. Elle explique, dessin à l'appui, que le sacrum est « souvent courbé comme ceci », à savoir le haut du sacrum basculé vers l'intérieur du corps et le coccyx soulevé vers l'arrière. « Donc, explique-t-elle, le premier mouvement qu'on fait dans le cours, normalement, c'est que on pousse ça en arrière (*elle montre le haut du devant des fémurs du squelette*) et on rentre ça (*elle montre le sacrum du squelette*), pour mettre les deux sur le même plan (*ses mains de part et d'autre du squelette, elle les ramène plusieurs fois l'une vers l'autre de bas en haut de la colonne*) ».



« On pousse ça en arrière (les cuisses) et on rentre ça (le coccyx) »

- *Rotation interne et rotation externe*

Après une digression sur les courbes de la colonne, D. pose une question au sujet des genoux. Une élève dit quelque chose d'inaudible et Toni rebondit : « Oui, c'est comme le bras⁵². Ca veut dire que vous allez faire un mouvement comme ceci avec le haut de la cuisse (*elle prend sa cuisse avec ses deux mains et la roule vers l'intérieur*), mais le ligament externe du genou doit faire ce mouvement (*avec sa main, elle trace une ligne à partir de l'extérieur du genou, descendant légèrement vers l'arrière du mollet et vers le bas*). Donc rotation interne au niveau de la cuisse, rotation externe au niveau du mollet (*elle fait les actions sur elle*) ». Quelqu'un dit quelque chose d'inaudible, elle acquiesce et elle rit : « C'est tout le travail... Ca vient mais... ça se cultive. ... Et puis aussi c'est plus de conscience qu'on peut faire ça tu vois. »



Rotation interne et rotation externe

S'ensuivent de nouvelles explications sur le fait de fixer le coccyx dans les talons, de baisser les omoplates vers le sacrum, ainsi que sur l'action des côtes, puis c'est au tour de la cinquième posture d'être abordée.

- *Dégager l'aîne externe, tirer le talon vers le plafond et l'ischion vers le sol.*

Un peu plus tard dans le stage, soit l'avant-dernier jour, un autre point clé est abordé à propos de la cinquième posture du programme de pratique : *Urdhva prasarita padasana* (sur le dos, les jambes sont tendues vers le plafond et forment un angle de 90°

⁵² Lors du premier jour de stage, à propos du troisième exercice de la feuille : *chien et chat*, Toni a expliqué qu'il s'agissait de pousser le bord interne des mains dans le sol tout en roulant les épaules en arrière.

avec le haut du corps ; une ceinture est posée sur les talons). Toni explique : « c'est le bord externe des jambes qui doit tirer vers le bas ». Elle se met sur le dos, lève sa jambe gauche vers le plafond et trace une ligne sur l'extérieur de sa jambe, depuis le genou jusqu'en haut de la cuisse, au niveau de l'aine. « Et... ça tu vois, c'est ça quand je dis l'aine externe doit aller dans ce sens » : l'index contre sa cuisse au niveau de l'aine, elle glisse par deux fois sa main vers l'avant. Puis elle plie sa jambe gauche, attrape son genou gauche avec main droite et le ramène vers sa poitrine de manière à rendre bien visible le pli de l'aine. Elle glisse alors les doigts de sa main gauche, pointés vers l'avant, dans le creux de son aine, et par trois fois dégage ostensiblement la chair du haut de sa cuisse vers l'avant.



Toni dégageant son aine externe.

Elle continue : « Si l'aine externe ne va pas dans ce sens vous allez pas réellement avoir accès à tirer l'ischion vers le sol ». Tout en disant cela, elle allonge à nouveau sa jambe gauche vers le plafond et trace une ligne sur l'extérieur de sa jambe, du genou jusqu'à la fesse. Tout en continuant à illustrer ses propos avec les gestes appropriés, elle insiste à nouveau sur le fait que c'est le haut du bord externe de la jambe qui doit tirer vers le sol et ensuite loin du torse. Les élèves écoutent attentivement et prennent des notes. Elle précise : « Donc c'est d'abord un travail de la chair du bord externe de la cuisse. Et ça va de pair avec un autre travail qu'on fait avec le talon qui tire vers le plafond. Tu peux pas faire l'un sans l'autre. C'est le raison pour laquelle on a la ceinture ».



Nous allons maintenant nous intéresser à la manière dont cette « rationalisation du mouvement », ici clairement déployée dans une phase de « détemporalisation des exercices » (Faure, 2000 : 189) – c'est-à-dire d'interruption momentanée de leur déroulement –, est également mise en œuvre dans la pratique, au travers d'un travail mêlant démonstrations, explications, corrections verbales et manuelles.

B. Le travail des postures : montrer, expliquer, donner des consignes, décrire, corriger

C'est l'après-midi du premier jour de stage. Toni demande aux élèves d'aligner leur tapis les uns à côtés des autres, dans la longueur, contre les deux murs habituels. Neuf élèves s'installent contre le mur opposé aux fenêtres et quatre autres contre celui situé du côté du piano. Toni leur demande également d'aller chercher deux ceintures et de les poser à côté de leur tapis. Puis elle les interpelle : « venez voir ! ». Elle s'installe alors sur le tapis d'un élève pour montrer la série d'exercices qui va suivre, et les élèves font cercle autour d'elle pour observer sa démonstration.



Les élèves autour de Toni pendant une démonstration

Toni commence sa démonstration, précisant où et comment positionner les ceintures, les différentes étapes à suivre ainsi que les actions à effectuer dans chaque posture. Les élèves observent attentivement, en silence. Toni termine sa démonstration en annonçant : « et puis on va aller dans un mouvement de jambes vers le haut, avec les aines bien ouvertes ». Elle libère le tapis de l'élève sur lequel elle s'était installée, et tous les élèves se dirigent vers leur tapis. Ils s'installent sur le dos, les pieds vers le mur et la tête vers le centre de la pièce, les genoux repliés vers la poitrine avec les mains entrelacées au niveau des tibias. Toni commence : « détendez-vous, ouvrir le sacrum au maximum ». Elle leur demande de prendre une ceinture, de la mettre sur les talons et de pousser les talons vers le plafond (il s'agit du cinquième exercice du programme de pratique). Les élèves, qui connaissent la posture, attrapent la ceinture, la doublent, la posent sur leurs talons et tendent leurs jambes vers le haut, chaque main agrippant une extrémité de la ceinture. Toni précise que ce premier mouvement « n'est pas pour tirer les jambes », et leur demande de garder les deux mains séparées de manière à avoir les clavicules larges. Elle énonce ensuite une série de consignes, en en donnant parfois la raison :

- rouler les épaules en arrière pour avoir l'ouverture des clavicules,
- pousser les talons (*vers le haut*)
- et en même temps pousser le devant des cuisses vers l'arrière (*c'est à dire loin d'eux*).
- Et surtout, insiste-t-elle, « tirez la ceinture vers le sol pour que le sacrum soit bien à plat dans le sol ». Elle précise : « donc vous tirez bien les talons vers le sol pour ouvrir le sacrum sur le sol ».

Elle se dirige vers C. et vient appuyer la tranche externe de son avant-bras sur ses talons pour lui donner une résistance et lui faire comprendre l'action à faire.



« Et maintenant respirez et détendre le bas ventre ». Elle se dirige ensuite vers F. qui a les jambes inclinées vers elle et lui fait remarquer : « les genoux sont beaucoup trop hauts ». Toni prend sa ceinture et fait glisser la boucle sur la bande de tissu, de manière à en obtenir la plus grande dimension possible. Puis elle replace la ceinture sur les talons de l'élève et réajuste ses jambes. Elle s'adresse à l'ensemble des élèves et explique : « il faut bien ouvrir la ceinture pour avoir les pieds à 90° et pas plus de manière à ce que vous avez vraiment les os des jambes dans le bassin ». Tout en disant cela, elle appuie également son avant-bras sur les talons de F., puis elle reprend sa circulation dans la pièce et continue : « ça semble évidente, mais vous devez remettre la tête de fémur dans l'articulation du bassin ». Elle signale ensuite aux élèves qu'ils peuvent relâcher leurs pieds et se détendre un instant.

Dix secondes plus tard, elle leur demande de poser les deux pieds contre la plinthe avec les deux gros orteils joints, de pousser les bords internes des deux pieds contre la plinthe, de rouler les cuisses vers l'intérieur et, « par le mouvement de tirer les ailes iliaques l'un vers l'autre », d'ouvrir le sacrum. « Et puis maintenant, annonce-t-elle, en gardant la structure de la jambe gauche vous pliez la jambe droite. Avec le pouce de la main droite vous allez relâcher l'aîne vers l'extérieur ». Familiers des indications de Toni, calmes et concentrés, les élèves attrapent leur genou droit avec leur main gauche, le ramènent vers la poitrine et glissent leur pouce droit dans le creux de leur aîne droite pour dégager la chair vers l'extérieur.



Une élève dégageant son aîne vers l'extérieur

Toni continue à prodiguer ses indications : « Et ensuite détendez le bas ventre, tout en roulant la cuisse gauche vers l'intérieur. Roulez bien la cuisse gauche vers

l'intérieur et maintenant pressez le haut du devant de cuisse gauche vers le sol ». Elle demande ensuite aux élèves de passer la ceinture sur le talon de la jambe droite et de tendre cette jambe vers le haut (il s'agit du sixième exercice du programme de pratique : *supta padangustasana*). S'ensuivent de nouvelles indications pour travailler la posture d'un côté puis de l'autre, et la série d'exercices se poursuit avec d'autres variantes. Toni continue à insister sur le travail des aines : « Essayez de trouver le moyen d'ouvrir les aines. Hein, c'est le travail. Si ça vient pas, c'est à travailler hein ».

Dix minutes plus tard, elle engage à nouveau les élèves à « venir voir ». Elle s'installe sur le tapis d'une élève et tous les participants s'approchent pour suivre la démonstration. Elle annonce qu'ils vont avoir besoin de deux ceintures. Elle montre alors comment, dans une posture travaillée précédemment (*supta padangustasana*, la sixième posture du programme de pratique), l'utilisation d'une deuxième ceinture permet d'effectuer très concrètement l'action de dégager la chair du haut de la cuisse de la jambe tendue vers l'extérieur (ce qu'elle vient de désigner par l'expression : « ouvrir les aines »). Toni est allongée sur le dos, la jambe gauche au sol avec le pied contre la plinthe, et la jambe droite pliée avec le genou vers la poitrine. Elle prend une ceinture ouverte à son maximum et la fait passer d'une part sur l'arrière du talon gauche, et d'autre part autour de l'aine de la jambe droite. Puis elle place une deuxième ceinture doublée sur son talon droit et tend sa jambe droite vers le plafond, une extrémité de la ceinture dans chaque main. Elle montre alors qu'en pressant le bord interne de son pied gauche contre le mur, cela imprime à la ceinture un mouvement dont l'effet de dégager la chair du haut de la cuisse de la jambe levée vers l'extérieur.



Suite à la question d'une élève demandant si la jambe de terre doit être tendue, Toni répond que « la jambe de terre ne doit pas forcément être tendue, parce que quand j'ai la jambe pliée, je dois pousser pour tendre ». Elle enlève alors ses ceintures, se lève et continue : « vous savez que neurologiquement on est bouclé comme ceci. C'est-à-dire que l'homme est debout et il marche (*elle mime*). Ca veut dire que dès que vous allez avancer cette jambe (*elle avance sa jambe droite*), cette jambe recule (*elle touche sa jambe gauche*), et il y a un mouvement qui fait que quand je pousse cette jambe en arrière (*elle touche sa jambe gauche*), cette jambe va en avant. Et donc on va utiliser cette principe pour construire le mouvement ». « Donc c'est très important cette jambe », insiste-t-elle en désignant sa jambe arrière. Elle se rallonge alors au sol, la jambe droite tendue vers le plafond, et continue ses explications : « Donc je décris la sensation. Donc vous savez, on a parlé de trois plans (*les indications suivantes concernent la jambe droite qui est tendue vers le plafond*) :

- 1^{ère} dimension : verticale, vous tirez le talon vers le plafond, vous tirez les ischions vers le sol.
- 2^e direction : vous poussez le cuisse vers l'arrière (*loin de vous*), et vous résistez avec le mollet.
- 3^e plan : vous tournez vers l'intérieur (elle prend sa cuisse avec les deux mains et la tourne vers l'intérieur), et vous faites paquet cadeau avec le bord externe de la cuisse (deux fois de suite, elle glisse sa main depuis le haut du devant de sa cuisse vers l'extérieur et vers le bas) ».

Pour chaque action énoncée, Toni désigne en même temps sur son propre corps la partie concernée ainsi que la direction dans laquelle doit se faire le mouvement.

« Donc vous savez tout ça ». Elle se rassoit face aux élèves, les deux jambes allongées vers l'avant, et poursuit, d'un ton décidé, détachant bien les syllabes et rythmant sa phrase d'un geste de la main droite : « Maintenant, on **rentre dans** le **structure** de la **jambe** ». Elle se lance alors dans une longue explication passionnée sur les enveloppes fasciales des muscles, insistant, avec l'air de qui est en train de faire une révélation, sur le fait que « ce qu'on fait quand on fait ces étirements, c'est qu'on étire les enveloppes fasciales qui sont autour des muscles ! ». Les élèves écoutent, silencieux, captivés par le discours de Toni.



Toni faisant un topo sur les enveloppes fasciales

« Donc ce qu'on essaie de faire, c'est d'étirer le fascia », poursuit Toni en glissant sa main droite sur l'arrière de sa cuisse droite. « Et pourquoi c'est intéressant, c'est que le fascia est bourré de fuseaux neuromusculaires », continue-t-elle l'index gauche dressé, « qui sont très très..., des choses qui lient au cerveau ». Tout en prononçant la fin de sa phrase, elle se retourne vers le mur pour se remettre sur le dos, dans la posture décrite précédemment : « donc quand vous êtes là... ». Mais elle se ravise aussitôt, se rassoit vers les élèves et reprend : « il y a beaucoup de temps I. m'avait dit, à l'époque, y'avait un fil de fer barbelé, qui allait de là à là (*toujours assise avec les jambes allongées vers l'avant, elle se penche en avant et désigne avec sa main une ligne qui parcourt le haut de son dos, sa nuque et l'arrière de sa tête*). Quand vous avez le fil de fer barbelé vous pouvez que vous détendre et laisser passer. Mais à un moment donné vous allez plus sentir le fil de fer barbelé, vous allez sentir comme un mur (*elle met la paume de sa main face à elle et l'éloigne plusieurs fois au rythme de sa phrase*)..., un mur très très ferme, mais presque sans sensation, qui arrête. Et c'est comme un bande qu'il faut pousser (*elle tourne alors la paume de sa main face aux élèves et tente par deux fois de repousser une surface imaginaire*). Et c'est ça ce que j'aimerais que vous pensez maintenant. C'est que, vous avez la jambe en haut (*elle se rallonge au sol, sur le dos, avec la jambe droite tendue vers le plafond*), et vous allez..., vous connecter à ce tissu qui arrête derrière votre jambe (*les deux mains autour de sa cuisse elle fait le geste de l'englober d'avant en arrière puis désigne l'arrière de sa cuisse*). Et vous allez pousser votre corps contre ce bande (*elle met sa main droite devant sa cuisse et fait mine de la repousser*). Vous rentrez là, et alors la jambe devient légère (*elle fait venir légèrement sa jambe vers elle*).

Elle demande ensuite à un élève de faire la démonstration d'un autre point. Debout sur le tapis, dos aux autres élèves, Toni explique en montrant l'arrière de sa cuisse : « chez lui ça c'est raide ». Puis elle montre son bas du dos : « mais ça c'est souple ». « Penche en avant ». Elle le positionne de profil par rapport aux autres élèves et demande à ces derniers de se rapprocher. Il se penche, les bras ballants. « Vous voyez comme ça plie ici », dit-elle en désignant à nouveau son bas du dos.



« Donc il va vers l'avant et il va assouplir là (*elle montre son bas du dos*), il va pas assouplir ici (*elle montre l'arrière de ses cuisses*) ». « Donc tout mon travail, en tant que pédagogue, c'est de trouver des stratégies pour qu'il n'est pas possible pour lui de utiliser sa souplesse (...). Donc le travail ici c'est excellent pour ça, poursuit-elle en s'allongeant à nouveau au sol sur le dos, la jambe gauche levée vers le plafond. Parce que il **peut pas** utiliser la souplesse de son bas du dos ! Il **doit** rester là ! Le bas du dos est au sol ! Et à partir de là il peut travailler en poussant sur l'arrière de sa jambe (*elle montre avec ses deux mains*). En poussant sur l'arrière de sa jambe, en poussant sur l'arrière de sa jambe. Oui ? On y va. Donc heu, vas-y, à vous ». Les élèves retournent s'installer sur leur tapis. « Vous allez vous connecter à cette sensation de l'arrière de votre jambe. ... Si vous sentez le fil de fer barbelé, vous allez juste attendre, mais si vous sentez le... cet espèce de mur, très raide, vous allez... Et vous allez voir que ce qui est difficile c'est de garder, garder votre attention sur l'arrière de la jambe. »

Après cet intermède de huit minutes alliant démonstrations, explications, descriptions et instructions, Toni s'assoit au bout de la salle, dos aux miroirs, sur une pile de briques, et reprend : « Alors deux choses à faire : presser la jambe gauche au sol et connecter votre conscience à l'arrière de la jambe droite. Vous allez pousser pousser

pousser pousser loin de vous, tout en tirant la jambe en bas. Allez-y tout le monde, vous allez lever la jambe droite ». Pendant que les élèves finissent de s'installer avec leurs deux ceintures, Toni résume à nouveau les différents points à travailler, puis elle les exhorte : « Alors rentrez dans ce travail ». Et à nouveau, bien qu'annonçant qu'elle ne va pas « prendre le trouble » de rappeler les trois dimensions (« parce que vous savez tout ça »), elle énumère : « le talon, l'ischion, la cuisse, le bord externe de l'iliaque, de l'aine. Tout ça est en place. Et maintenant vous roulez les épaules en arrière, vous allez tirer, les heu..., le diaphragme vers le haut de la poitrine. Vous commencez à pousser contre cette bande de fascias vers le mur devant vous en poussant l'os de la cuisse vers cette bande et en résistant avec le talon. Et maintenant tout doucement vous commencez à plier vos coudes. Commencez à plier vos coudes. Et puis tirez la jambe vers vous mais sans laisser, sans laisser la cuisse venir vers vous. Ca veut dire que vous allez toujours..., la cuisse va bouger dans l'espace mais vous allez pas bouger le..., vous allez continuer à presser la cuisse contre cette bande de fascia Poussez bien la jambe gauche... ». Au bout de presque quatre minutes (certains élèves ont mis presque deux minutes à s'installer avec leurs ceintures), elle leur annonce qu'ils peuvent relâcher.

Les élèves font ensuite l'exercice de l'autre côté, puis ils recommencent avec cette fois-ci une seule ceinture sur le talon de la jambe levée. Durant cette deuxième phase de travail, Toni circule parmi les élèves : elle réajuste une ceinture, roule avec son pied la cuisse de la jambe de terre d'une élève vers l'intérieur, touche son quadriceps pour lui indiquer où travailler, distribue les appréciations : « Ca a l'air bien X.... », encourage une autre élève à faire venir la jambe vers elle puis s'exclame : « Oui ! C'est ça le mouvement ! », en interpelle une autre : « Alors ce genou X., allez ! Voilà, OK, super ! », enjoint tel à tirer le talon vers le plafond et tel autre à relâcher le ventre, et n'hésite pas à prendre une cuisse à pleines mains pour la faire rouler vers l'intérieur.



Avec son pied, Toni maintient la cuisse d'une élève roulée vers l'intérieur et plaquée au sol.

Ainsi, après avoir mis en évidence la manière dont ce travail de posture s'accompagnait d'une véritable « rationalisation du mouvement », mettant en œuvre de longues démonstrations, explications et descriptions, prolongées dans la pratique sous forme de consignes, de corrections tant verbales que manuelles, j'aimerais maintenant donner l'exemple de deux séquences de travail dans lesquelles aucune « phase de détemporalisation » ne vient interrompre ce travail. Toni y articule, dans le cours même de la pratique, consignes, descriptions en termes de sensation kinesthésique, explications théoriques, corrections et appréciations.

Ces deux séquences ont été choisies au regard de leur exemplarité du travail proposé par Toni ainsi qu'en raison de leur complémentarité. En effet, alors que la première séquence concerne un travail « plus optimal que maximal », la deuxième séquence s'attache au contraire à un travail plus « intense ». De plus, la disposition des élèves dans l'espace et par rapport à Toni varie d'une séquence à l'autre. Dans la première séquence, les élèves sont tout d'abord répartis au centre de la pièce puis allongés sur le sol avec les pieds contre le mur et la tête vers le centre de la pièce. Ils ne peuvent donc pas voir Toni directement, qui circule tout d'abord dans la pièce puis s'assoit dans un coin du studio. A l'inverse, dans la deuxième séquence, Toni et les élèves sont assis face à face.

On ne manquera pas de noter la « rhétorique d'action »⁵³ (Faure, 2000 : 150) déployée. Ces « marqueurs d'action »⁵⁴ (*ibid.* : 153), généralement accentués par Toni

⁵³ Voir par exemple les éléments mentionnés par les élèves dans la « ronde de la transmission » dans le but de travailler le premier exercice de la feuille d'exercices distribuée en début de stage.

⁵⁴ J'en ai relevé au moins vingt-cinq lors de ma transcription vidéo du stage de Pâques 2006, émaillant le discours de Toni. Les voici par ordre alphabétique : **absorber** – **aligner** – **assouplir** – **creuser** – **dégager**

dans le déploiement des consignes, permettent en effet d'instaurer un rythme de travail et libèrent « la dépendance visuelle des élèves envers le modèle montré. De cette manière, ils sont amenés non plus à imiter le professeur mais à se concentrer sur l'action en écoutant (...) les conseils professoraux » (*ibid.* : 154).

Ainsi, dans le but de donner à sentir le rythme propre de ces deux séquences de travail, nous livrerons une transcription de notre enregistrement vidéo, plutôt qu'une description à proprement parler. La lecture en sera plus aride, mais cette étape nous a paru nécessaire au regard de l'analyse que nous souhaitons développer, à partir de ces séquences d'enseignement, dans la deuxième partie de notre travail. Nous l'accompagnerons de commentaires concernant les déplacements et la posture de Toni, la modulation de sa voix ainsi que les réactions les plus notables des élèves. Ces commentaires figureront le plus souvent entre parenthèses et *en italique* dans le corps des propos de Toni. Les points de suspensions nous permettront de souligner les silences de Toni et de mettre en évidence son rythme de parole. Nous signalerons par (?) les passages que notre enregistrement vidéo rend inaudibles ou incertains. D'autre part, pour que le déroulement et l'enchaînement des exercices abordés soit clair, les propos de Toni seront découpés en paragraphes, désignés par un numéro et par le nom de la posture travaillée, dont nous donnerons une brève description permettant d'en appréhender les enjeux de travail. Nous indiquerons également au fur et à mesure le *time code* affiché par la caméra, de manière à mettre en relief le déroulement temporel du travail.

- **détendre** – **donner/créer l'espace** – **écarter** - **élargir** - **étirer** – **lever** – **monter** - **ouvrir** – **plaquer** - **pousser** – **presser** – **ramasser** - **relâcher** – **rentre**r - **résister** - **rouler** – **serrer** - **soulever** - **tirer** – **tourner**.

Sans compter les diverses « choses à faire », « à penser » et à sentir (nous y reviendrons), le plus souvent accompagnées de descriptions : **chercher** (par là ; cette zone-là ; la sensation de ouvrir votre dos sur le sol) – **(se) connecter** (à cette sensation ; votre conscience à...) - **construire** (l'indépendance des jambes par rapport au dos ; le bord interne des cuisses dans le sol et vers les talons internes) – **contrôler** (les lombaires) - **créer** (le mouvement de l'aine) - **garder** (la même forme du corps ; la structure de la jambe ; votre appui ; cette aine bien dans le sol) – **harmoniser/fusionner** (tous ces éléments) - **s'imaginer** (dans deux dimensions) – **installer** (le mouvement dans la jambe de terre) - **laisser** (le sacrum descendre à plat dans le sol...) – **observer** (l'alignement de vos jambes) - **penser** (élasticité et connexion) – **placer** (les aines dans le sol...) – **prendre** (la chair de la cuisse et la rouler vers l'extérieur) – **remettre** (la tête de fémur dans l'articulation du bassin) - **rendre** (ça plus long) – **rester en contact** (avec l'idée...) - **sentir** (comment l'unité du dos peut changer ; la longueur de la colonne ; l'extension du diaphragme ; que les côtes peuvent bouger ; comment vous pouvez choper et étirer les organes du bas ventre loin du pubis ; les sacro-iliaques ; comment vous pouvez tirer l'os du fémur dans l'articulation ; l'alignement de vos deux jambes ; les aines internes ; comment ça fait ouvrir les ischions sur le sol) – **travailler** (les quadriceps ; les cuisses loin du bassin...) – **utiliser** (les jambes comme un appui)...

C. Deux séquences de travail

1. Une séquence de mise en route

Le premier enchaînement d'exercices représente une séquence de vingt minutes, typique du travail développé par Toni dans ses cours. Il s'agit du début de la séance du matin du troisième jour de stage. Les élèves sont déjà imprégnés de deux jours de travail et arrivent calmement. A la demande de Toni, ils répartissent leur tapis en quinconce, face aux fenêtres du studio. Concentrés, les élèves se laissent guider, le regard flottant, accueillant chaque invitation à faire, sentir, visualiser ou essayer de comprendre. Je suis assise sur une chaise avec ma caméra à l'endroit que m'a désigné Toni, dans l'angle formé par les fenêtres et le mur situé du côté du piano, où les élèves ont déposé leurs affaires.

1) (10'50) Après un premier étirement en *yoga mudrasana* (le 2^e exercice du programme de travail) et un exercice de « chien et chat » (le 3^e exercice du programme de travail) non filmés, l'image apparaît sur les élèves en train de se déplier en « pyramide », également appelée « posture du chien tête en bas » : les deux mains, avec les doigts bien ouverts, sont en appui sur le sol, écartées à la largeur des épaules. Les pieds sont en arrière des mains d'environ un mètre, écartés à la largeur du bassin, posés à plat sur le sol ou en appui sur les orteils selon la souplesse des élèves. A partir de la poussée des mains et des pieds sur le sol, le corps se dépie vers le haut dans une forme de pyramide : d'une part, les bras et le dos jusqu'au bassin sont étirés sur une seule ligne vers le haut ; d'autre part les jambes sont également étirées vers le haut des talons vers les ischions ; enfin, de chaque côté du corps, deux triangles sont formés par la ligne du sol, des bras et des jambes.



Toni circule calmement parmi les élèves, les mains sur les hanches, s'immobilisant parfois pour observer un élève. Elle donne des indications d'une voix douce et calme mais parfaitement intelligible et claire : « Vous allez avec vos ischions vers le haut. Tirez les ischions vers le haut, levez vos genoux. Voilà. Allez dans l'étirement. Vraiment comme si (*elle dit quelque chose sur le fait de s'étirer le matin*). Le but de ce premier mouvement c'est pas de tirer sur les jambes, le but c'est de sentir la longueur de la colonne et l'extension du diaphragme et vraiment de sentir que les côtes peuvent bien bouger. ... Et vous revenez sur les genoux » (11'19).

2) « Chien et chat » (troisième exercice du programme de travail.) :

Toni : (11'20) « Et vous faites le dos du chat et le dos du chien encore une fois... ».

Toni échange quelques mots (inaudibles) avec une élève. Pendant ce temps, les autres élèves commencent à faire l'exercice, chacun à leur rythme, concentrés, regardant alternativement vers le plafond et vers le bas.



Une élève faisant le dos du chat...

... et le dos du chien

« Cette fois-ci vous faites le mouvement de chat et chien pour écarter les clavicules ».

À l'annonce de la consigne, le regard de K. décroche furtivement vers Toni, puis elle interrompt la fluidité de son enchaînement de « chien » et « chat », rapproche légèrement ses mains de ses genoux, s'immobilise un instant en dos plat, et tente visiblement d'effectuer le mouvement des clavicules.

« Vraiment avec l'idée de ouvrir le haut de, de... du sternum vers l'avant. Et de press-sser les talons des mains, de pousser le bord interne... des mains, tout en roulant le bord externe des épaules vers l'arrière... et vers le haut » (11'59).

3) « Pyramide » :

(12') « Et tout doucement, vous faites juste avancer vos pattes (*J., en retard, passe sur la pointe des pieds devant la caméra*), vos pattes en avant un tout petit peu. Avancez d'une main, en avant, l'autre main en avant. Et maintenant tournez les orteils. Pressez le nuque des orteils sur le sol et maintenant inspirez soulevez (*le mot, mélodieux, reste suspendu*)... les ischions... (*les élèves effectuent les actions demandées au fur et à mesure, le regard tourné vers le sol*). Allez sur le haut (*en accentuant le mot, la voix s'envole dans les aigus*) de vos demi-pointes, le plus haut possible avec les genoux pliés, et ensuite ten-en-dez vos jambes en gardant les ischions très très... tirés vers le plafond. Voilà et maintenant tout doucement en press-ssant les mains sur le sol soulevez les cuisses loin de vous et allez vers le sol avec vos talons. Tout doucement vous allez vers le sol avec vos talons (*les élèves descendent tout doucement avec leurs talons vers le sol, contrôlant le mouvement*) mais attention au bord externe de vos épaules (*la voix se fait plus ferme*). Ne laissez pas le bord externe de vos épaules aller vers les fenêtres mais continuez à tirer le bord externe de vos épaules dans la direction de vos côtes (*le mot tombe, abrupt*) (*J. s'installe au bout de la salle, près de la glace*). Et... revenez tout le monde (13'01). Vous allez vous mettre sur le dos (*la voix se fait traînante et mélodieuse, suspendant cette première partie de phrase ainsi que la fin de la précédente*) mais avant ça vous allez prendre deux ceintures. ... Deux ceintures, vous allez contre le mur. ... Le posture... d'ouverture du bassin » (13'13).

Les élèves se lèvent et se dirigent vers les fenêtres où se trouve un sac rempli de ceintures. C. prend le sac, renverse son contenu sur le sol et chaque élève vient piocher dans le tas. C. et H. échangent des paroles à voix basse en souriant.

Toni : (13'18) « Alors vous mettez heu... contre le mur avec votre tapis à vous. ... Et vos deux ceintures. Et éventuellement, parce qu'on va enchaîner les exercices que vous connaît, donc heu, ayez avec vous aussi heu, ceux qui ont besoin, de leurs édifices⁵⁵. Prenez des briques⁵⁶, prenez tout ce qui faut. Alors privilégiez bien les, les heu..., les formes⁵⁷ au lieu des briques. Parce que les briques c'est pas confortable... autant. Donc mettez-vous vraiment dans un confort extrême aujourd'hui pour vraiment relâcher les jambes » (13'58).

Pendant que Toni parle (si ce n'est pour les dix-sept secondes de silence qui suivent les recommandations précédentes, venant suspendre le flot continu de ses paroles) et range des affaires derrière le piano, les élèves circulent dans la pièce, souriants, vifs mais paisibles, en quête du matériel nécessaire. Deux d'entre eux, réchauffés par les premiers exercices, vont déposer leur pull-over sur la barre près des fenêtres. Petit à petit, ils traînent leur tapis sur le sol et les alignent les uns à côté des autres, contre le mur opposé aux fenêtres et celui du piano. Puis ils s'installent sur le dos, les pieds joints collés au mur, la tête vers le centre de la pièce.

4) « Etirement du corps tout entier sur le sol » (quatrième exercice du programme de pratique).

Toni : (14'15) « Alors le tapis vraiment collé contre le mur. Vous allez avoir vos pieds ensuite qui sont collés au mur. Les pieds joints, vous roulez bien les cuisses vers l'intérieur. Vous étirez votre colonne vers l'extérieur. Donc maintenant prenez, les pouces cochés, étirez les bras en arrière. En sorte vraiment de sentir comment vous pouvez choper les organes du bas ventre et tirer les organes du bas ventre loin de votre pubis (*pendant que Toni donne ses premières consignes, les derniers élèves finissent de*

⁵⁵ Il s'agit de supports permettant dans certaines postures de soutenir les parties du corps trop raides pour reposer sur le sol et donc d'éviter de créer des tensions tout en permettant à l'élève de travailler dans cette posture.

⁵⁶ Les briques en bois et les ceintures - une bande de tissu souple qu'on peut fermer et moduler avec une boucle coulissante -, font partie des supports utilisés en yoga Iyengar.

⁵⁷ Il s'agit de blocs de mousse rigides de forme carrée.

s'installer et de prendre la posture). ... Ensuite quand ceci est fait vous allez tourner les deux ailes iliaques – qui sont vers le plafond maintenant –, vous allez les rapprocher (la caméra se pose sur une élève, le corps compact, étiré de tout son long sur le sol).



(15'01) Tournez les cuisses vers l'intérieur et commencez à sentir comment ça permet encore plus d'étirement de la colonne frontale... lombaire, vers les *maines* (Toni accentue le mot avec un ton de voix descendant) (la caméra glisse sur une autre élève, plus débutante, dont les épaules et les bras plus raides sont suspendus au-dessus du sol (à droite de la photo ci-dessus)). Maintenant relâchez... les côtes (tout en maintenant l'étirement de ses bras et de ses jambes, les côtes de D. se relâchent visiblement vers le sol). Tout en tirant les bras relâchez les côtes. Et commencez à respirer et ouvrir... – (à une élève :) Très bien X. ! – ouvrir les aisselles (Toni accentue le mot avec un ton de voix descendant). Relâchez le front... Relâchez le front. Et relâchez les joues aussi, hein (Toni prononce cette phrase d'un ton léger. Elle laisse échapper un rire discret) ... (Gros plan sur une élève que l'effort fait transpirer, extrêmement concentrée, le ventre dénudé complètement étiré).



Très bien, maintenant pressez le haut du devant des cuisses vers le sol (*K. plie légèrement ses jambes puis les ramène à nouveau fermement vers le sol*), et construire maintenant par rapport à cet appui, le bord interne des cuisses très très fort dans le sol et vers les talons internes. (*A une autre élève :*) B. les pieds ! Voilà ! Super ! Garde ce mouvement des iliaques. Très bien tout le monde » (15'52).

5) *Urdhva prasarita padasana* (cinquième exercice du programme de pratique) : sur le dos, les deux jambes sont tendues vers le plafond avec une ceinture passée sur les talons.

Toni : (15'53) « Et vous allez prendre la ceinture et passer la ceinture sur vos deux talons (*B. et D. ramènent calmement leurs bras au-dessus de leur tête, soulèvent la tête et le haut du dos pour aller saisir avec leur main droite la ceinture posée à côté d'eux sur la gauche. Ils prennent ensuite le temps d'en ajuster la longueur avant de la passer sur leurs talons*). Tendez les jambes à quatre-vingt dix degrés. Et c'est un premier étirement donc je dois pas vous parler des pieds, n'est-ce pas ? Je dois pas vous parler des mouvements. Mais maintenant, sachez que lors du travail, vous pouvez faire un exercice pour plusieurs raisons (*pendant que Toni continue à parler, la caméra glisse sur B., D., A., H. et F. en train de déplier leurs jambes vers le haut et de s'installer dans la posture. B. est toujours en train d'ajuster sa ceinture*). Hein ? Donc cette fois-ci on fait le mouvement pour sentir le sacro-iliaque (*Toni circule parmi les élèves, renouant le lacet de son jogging. Sa voix claire se pose dans l'atmosphère de calme et de concentration*). Et pour revenir avec les têtes de fémur bien dans l'articulation (*D. s'ajuste dans la posture, cherchant visiblement à intégrer les consignes données*). Donc pour ceci il faut un point d'appui. Donc vous utilisez la ceinture, à ce but, de vous donner un point d'appui (*B. tend enfin ses jambes vers le haut et, après s'être assuré une bonne prise en main de la ceinture, écarte légèrement ses coudes et roule ses épaules en arrière*), pour sentir comment vous pouvez tirer l'os du fémur dans l'articulation (*D. fait de légers mouvements de jambes et réajuste très subtilement sa prise des mains sur la ceinture*), tout en tirant le bord externe (*Toni accentue le mot*) des jambes vers le, le le le grand trochanter. Et une fois que vous avez le grand trochanter et la chair de l'extérieur de la cuisse vers le tapis (*Toni déambule toujours dans la pièce, observant les élèves. Elle a maintenant une feuille à la main, qu'elle agite au rythme de ses indications, scandées de manière particulière vive. Sa voix et sa posture gagnent en énergie*), vous allez press-sser ça vers le sol et tirer les

aines externes vers le mur (*Toni mime en même temps les actions en rapprochant ses mains l'une de l'autre puis en pointant ses index vers le sol et en arrière*). ...



– (*A un élève :*) D. c'est très bien. Ecarte les coudes un tout petit peu plus. Voilà (*B. qui est juste à côté de D. écarte également ses coudes*). Et ouvrir les clavicules –. Alors tout le monde roulez les épaules en arrière et écartez vos coudes de manière à ce que vous avez la cage thoracique bien en ouverture (*Toni circule le long de la ligne des élèves installés contre le mur opposé aux fenêtres, les observant un à un, absorbés dans leur travail*). – (*A un autre élève :*) J. les jambes sont trop hautes. Baisse les jambes un tout petit peu pour mettre les ischions en contact avec le sol plus » (17'35).

Puis elle pose une question théorique à l'assemblée pendant que les élèves continuent à travailler la posture :



Toni : (17'36) « Et maintenant, quelle était la raison pour laquelle on commençait avec la colonne tout le monde ?... Mmm (*Toni revient en sens inverse de la ligne des élèves, imperturbables, les mains serrées sur leur ceinture. Elle ouvre grand les yeux et secoue la tête de droite à gauche*)... (*Au bout de huit secondes, une élève répond quelque chose d'inaudible*). Très bien ! Parce que sinon, imaginez vous faites

tout cet effort pour rien ! (*Toni s'assoie sur un bloc de bois près de l'entrée du studio, dans l'angle des deux lignes d'élèves, face au centre de la pièce. Sa voix, dynamique, s'élève dans les aigus*). Oui ? Vous avez les nerfs ! Si les nerfs n'arrivent pas à circuler (*elle lève sa main et la laisse retomber en frappant sa cuisse*) et donner l'info au cerveau, vous faites toute cette souffrance pour rien ! Donc tirez votre colonne en arrière (*animée par son discours, elle mime l'action en temps*) pour donner l'espace à tous ces nerfs. Et puis maintenant ouvrir la poitrine aussi et relâcher le diaphragme. Relâcher le bas ventre. Une moyen de ôter l'information du cerveau c'est de rester avec le diaphragme coincé.

Et relâchez les jambes en bas (*la voix se refait traînante*). Et... reposez-vous. (18'28) ... (*D. et B. relâchent doucement leurs jambes et s'installent bien à plat sur le sol. Ils restent quelques instants étendus, calmes, goûtant visiblement ce moment.*). Super tout le monde, relâchez, vous relâchez les bras le long du corps ». (18'33).

6) *Etirement du corps tout entier* deuxième fois.

Toni : (18'38) « Puis maintenant encore une fois on va dans notre mouvement optimal, oui ? (*la voix se fait à nouveau plus décidée*). Vous allez placer les pieds – donc vous gardez la même forme du corps et vous allez travailler dans une manière plus optimale que... heu... maximale. Donc optimale est moins intense que maximale. Donc vous pressez les pieds contre le plinthe (*D. et B., qui de la place où je me trouve pourraient paraître endormis, réajustent subtilement l'appui de leurs pieds contre le mur*). Les pieds sont joints donc la forme du corps ne change pas. Mais maintenant vous le faites vraiment comme si vous êtes en train de vous étirer quand vous vous levez le première fois le matin. Vous changez le croisage... croisement des pouces (*à nouveau animée par ses propos, Toni mime tout en parlant*) et vous tirez en arrière. Mais vraiment, pour cette recherche... de... de élasticité et de connexion (*Le rythme de la voix de Toni se ralentit nettement. B. croise consciencieusement ses pouces au niveau de son pubis et étire ses bras d'avant en arrière jusqu'au sol avec une extrême lenteur, très appliquée*). Pense é-las-ti-ci-té et connexion. Pas un bout, mais tout le corps s'étire et maintenant harmonisez tous les éléments... du corps (*Toni énonce cette consigne et les suivantes d'une voix traînante et mélodique, presque paresseuse, suspendant la fin de chaque phrase*). Ne travaillez pas plus dur dans une partie... Le seul partie qui ne travaille pas du tout c'est le bas ventre... Le diaphragme très passive aussi mais les côtes se laissent étirer... (*à nouveau, bien que les élèves soient étirés de tout*

leur long sur le sol, la quiétude qui se dégage d'eux pourrait laisser croire qu'ils sont endormis).



Très bien... Toutes les doigts de pied en contact avec la plinthe... (?) Et... relâchez (*alors que B. ramène ses bras en bloc au dessus de sa tête, D. effectue le mouvement très lentement, déposant ses bras sur le sol avec une extrême douceur, presque avec grâce*) » (19'57).

7) Sur le dos, les genoux sont ramenés vers la poitrine avec les mains entrelacées en haut des tibias.

Toni : (20'00) « Très bien tout le monde. Vous allez relâcher les genoux sur la poitrine, entrelacer les deux mains devant les tibias (*presque instantanément bien que toujours très calmement, les élèves exécutent les actions demandées par Toni*). Reposez-vous, roulez les épaules en arrière et écartez les clavicules et respirez. Relâchez bien la tête sur le sol (*ces dernières actions sont énoncées d'une voix douce et mélodique mais d'un seul trait, donnant l'impression d'une simultanéité et non d'une succession d'actions*). ... Le front, vraiment lisse (*la caméra balaie la ligne des sept élèves espacés à intervalles réguliers, paisibles répliques les uns des autres*). ... Respirez, détendez bien le bas ventre. (20'20)



(20'25) Alors observez maintenant l'alignement de vos *jambes* (le *ton est décidé*). Sentir l'alignement de vos deux jambes. Surtout le bas de jambe ici a tendance à aller vers l'intérieur (*la voix se fait à nouveau traînante et mélodique et les phrase suspendues*). Commencez à sentir où vous êtes par rapport à le bas de jambe. Comment elle est en connexion avec la cuisse, est-ce que c'est la même à droite et à gauche ? (*Bien que la caméra glisse de manière plus rapprochée sur H., A., D. et B., le seul mouvement perceptible est celui de leurs mains se réajustant sur le haut de leurs tibias*). Est-ce que vous avez les talons au-delà de vos ischions ou pas ? (*Toni est toujours assise sur le bloc de bois, les jambes légèrement écartées et le buste penché en avant, les coudes en appui sur ses cuisses avec les paumes de mains l'une contre l'autre en avant des genoux, les doigts de mains dirigés vers le bas. Sa feuille est maintenant posée sur le sol entre ses deux pieds. Avec une très grande douceur, elle aussi comme retirée en elle-même, elle semble observer la deuxième rangée d'élèves, invisibles dans le champ de la caméra*). Maintenant vous faites le mouvement de tirer l'iliaque droite vers la droite et l'iliaque gauche vers la gauche pour laisser le sacrum descendre à plat dans le sol (*les coudes toujours en appui sur ses cuisses, Toni fait quelques mouvements souples avec ses mains de haut en bas, puis les croise*). Et à partir de cette racine vous tirez la colonne en arrière. Maintenant roulez les épaules en arrière (*elle exécute le mouvement et tourne la tête à droite, en direction de l'autre rangée d'élèves*). Les deux omoplates vont l'un vers l'autre et vers la colonne. Et maintenant, relâchez... *le front* (*la voix gagne à nouveau en énergie ; elle se redresse*). C'est-à-dire que le devant du cerveau vous allez laisser sur l'arrière du cerveau. Et maintenant, ouvrir la poitrine, et vous aller lever le diaphragme et lever le diaphragme vers vos épaules (*elle mime avec ses mains*) de manière à ce que vous puissiez vraiment avoir un grand espace dans le torse. Donc les genoux qui viennent vers le torse vont pas changer le volume de manière

à ce que ça devienne plus petit mais ça s'étire, les organes du bas ventre s'étirent vers le diaphragme, le diaphragme s'étire vers les poumons et les poumons s'étirent vers les épaules (*elle énonce à nouveau ces dernières actions d'un seul trait, d'une voix calme*).



... Et on relâche (21'58) (*B. bascule à peine ses tibias vers le bas, sans relâcher la prise de ses mains. Toni réitère sa demande*). (22'01) Très bien relâchez les deux jambes en bas (22'03) (*B. relâche doucement ses jambes, laissant ses mains glisser le long de ses cuisses jusqu'au bas-ventre*) ».

8) *Supta padangustasana* jambe droite levée vers le plafond (cinquième exercice du programme de pratique).

Toni : (22'06) « Prenez une seule ceinture, vous levez la jambe droite vers le plafond. ... (Avec un minimum de mouvements, *B. tourne la tête vers la gauche et attrape sa ceinture avec la main gauche, puis elle soulève le haut du dos pour aller passer la ceinture sur le talon de sa jambe droite et lever celle-ci vers le haut*). (22'21) Et cet premier étirement de la jambe vers le plafond, vous faites pour l'ischion. Alors vous le faites pour l'ischion de la jambe tendue et pour le bord interne de la jambe qui est au sol. La jambe levée, il faut pousser... il faut tirer l'ischion vers le sol et l'aîne externe vers le mur (*la caméra glisse sur six élèves, ajustant la ceinture sur leur pied ainsi que leur saisie de la ceinture, l'appui du pied de la jambe de terre contre le mur et l'étirement de leurs deux jambes. Une fois installés dans la posture, de subtils mouvements laissent penser qu'ils essaient de mettre en application les dernières instructions de Toni*).



Et la jambe tendue – (à une élève :) très bien heu... G., très bien –, la jambe tendue vous pressez le bord interne de cette jambe vers le sol et maintenant ramassez les deux bassins (*Toni rapproche ses deux mains l'une de l'autre*), mettre les écrous. Alors, quant aux orteils, si les orteils sont morts, vous n'avez pas un mouvement dans le quadriceps (*la caméra se rapproche en gros plan du pied de D, visiblement investi par le travail*). Donc vous avez aucun appui. Donc pour faire tous ces mouvements. – (à une autre élève :) très bien X., voilà, c'est correct – ... Et on relâche et on change ». (23'19)

9) Même exercice (*supta padangustasana*), jambe gauche levée vers le plafond :

Toni : (23'20) « Donc essayez de procéder par étapes parce que vous savez ce qui va venir, oui, vous savez tous les points. Mais essayez d'être patiente avec vous... même et avec moi aussi. Oui ? (*B., qui vient de relâcher doucement ses jambes, est étendue calmement sur le sol, les deux mains sur la ceinture posée sur son ventre, attendant de lever la jambe gauche vers le plafond*). Ca veut dire que quand je vous dis de penser vraiment à installer le mouvement dans la jambe de terre et la jambe heu, et la cuisse, externe, je veux vraiment voir que vous faites ce travail pas un autre travail. Parce que c'est vraiment comme une recette hein. Vous allez casser les œufs d'abord, ensuite vous battez le jaune, et vous battez le blanc séparément. Et... enfin vous mettez pas tous ensemble au même moment. (*Toni est toujours assise sur le bloc de bois, le buste redressé, les mains en appui sur ses cuisses avec les doigts de mains tournés vers l'extérieur et les bras tendus. Elle rythme son discours d'un mouvement de tête à droite et à gauche, son corps tout entier subtilement animé par ses paroles. Son regard, bien que dirigé vers la rangée d'élèves alignés contre le mur du piano, comporte quelque chose d'absent, comme si elle se parlait à elle-même*). Et le goût est différent si vous

faites tous en même temps comme ceci hein. Voilà. Donc maintenant, ce que j'aimerais bien que vous travailliez, c'est l'ischion de la jambe qui est vers le plafond, et toute le bord interne de la jambe droite qui est au sol (*B. écarte mollement ses bras de chaque côté de son corps, les laissant reposer sur le sol. Puis elle les ramène sur son ventre pour saisir la ceinture, lève son genou gauche vers le haut et le pied ainsi suspendu dans le vide, prend le temps d'aligner les deux bords de la ceinture l'un sur l'autre. Elle soulève alors la tête et le haut du dos pour passer la ceinture derrière son pied gauche, lève son pied vers le plafond puis, après avoir glissé les deux extrémités de la ceinture dans sa main droite pour dégager ses cheveux de la main gauche, repose la tête sur le sol et réétire sa jambe gauche vers le plafond. Les deux mains sur la ceinture, elle fait encore quelques mouvements avec sa jambe gauche et ses mains pour trouver la meilleure position*). Surtout le bord interne du pied qui est contre la plinthe, que vous press-ssez. Le bout de votre orteil presse le sol. Et à partir de ces deux points, vous allez commencer à les fusionner. C'est-à-dire que vous allez essayer de trouver la connexion entre ces deux points (*Toni allonge ses jambes vers l'avant, les croise au niveau des chevilles et croise ses mains sur ses cuisses*). Et ça passe par les grands trochanters et les deux bassins. Ca veut dire que les deux bassins vont l'un vers l'autre. Les deux têtes de fémur vont se serrer l'un vers l'autre (*la caméra se pose sur les quatre élèves alignées le long du mur du piano, toutes à leur travail, les jambes tendues vers le haut, l'énergie investie perceptible jusque dans les pieds. C. apparaît en gros plan, extrêmement concentrée, les mains serrées sur la ceinture, tout le corps compact*). Et à partir de ce point, maintenant, à partir de ce mouvement compact du bassin, commencez – (*à un élève :*) très bien D. !! – commencez à étirer votre colonne en arrière. (25'08) ...



(25'10) Alors une seule chose, quand je dis tout ça, c'est que vous allez rester en contact avec l'idée (*Toni écarte ses coudes pour mimer le mouvement qu'elle s'apprête à énoncer. B, qui se trouve juste à côté, écarte également ses coudes sans même tourner la tête vers Toni*), c'est que vos coudes vont un tout petit peu vers l'extérieur (*les coudes de B., A., H. et F. s'écartent légèrement*) de manière à ce que vous allez ouvrir le diaphragme de manière latérale. Et relâcher votre jambe et revenir au repos. Relâchez-vous complètement... Détendez-vous... complètement. (25'33)... ... (Les élèves sont étendus de tout leur long sur le sol, lourdement, très calmes, dans la pièce chargée de silence et de concentration) ».

10) Même exercice, deuxième fois, jambe droite levée vers le plafond.

Toni (*toujours assise à l'entrée du studio*) : (25'50) « Maintenant laissez la tête être très très lourde au sol... Et sans laisser la tête devenir légère, sans laisser la tête devenir légère, pliez la jambe droite et vous faites une deuxième fois... (*la vidéo a été brièvement coupée*) vers le plafond. Tout en poussant... l'arrière du genou vers l'avant (*avec un minimum de mouvements, lentement, presque paresseusement, les élèves, qui ont toujours la ceinture dans leur main, à côté d'eux ou posée sur leur ventre, la passent derrière leur pied droit, puis prennent le temps de lever la jambe vers le haut*). ... De ce manière vous allez rentrer en contact avec le borne fascial de la jambe qui est soulevée (*Toni fait ici allusion au topo sur les enveloppes fasciales abordé le premier jour de stage*). ... Et vous allez être tentés une fois que vous faites ce contact... Ce qui est intéressant là-dedans c'est de sentir, que quand vous changez, vous rentrez en contact avec une autre matière de votre corps, la sensation change complètement, et aussi la stratégie... de votre heu..., que votre cerveau a de éviter ce contact est différente (*les jambes de B., D. et A., concentrés dans leur travail, oscillent très légèrement. La manière dont ils tiennent la ceinture dans leurs mains, fermement mais subtilement, ne cessant de procéder à d'imperceptibles ajustements, les fait ressembler à des marins tenant la barre de leur navire*). Donc lorsque vous avez un contact avec le muscle vous sentez une douleur et vous voulez lâcher parce que ça fait mal d'une certaine manière. Mais lorsque vous rentrez, lorsque vous avez dépassé cet stade et vous rentrez en contact avec le fascia, qui est une autre type de douleur et une autre paresse qui s'installe. ... Qui est radicalement différente et ce qui est amusant à moi c'est combien de stratégies a le cerveau pour éviter de rentrer, d'être confronté à des blocages ou à des limitations de notre corps. ... Et si je dis que le première, dans la première

variante vous êtes en contact avec un... un problème au niveau des muscles, c'est pénible, c'est la douleur qui vous fait vous relâcher. ... Mais dans le deuxième type c'est vraiment la lâcheté qui veut vous faire lâcher. C'est-à-dire que vous êtes... vous devenez vite heu, vite heu... paresseux, par rapport à ça. (28'16) *(la caméra glisse sur les élèves, calmes et extrêmement concentrés, absorbés en eux-mêmes).*



(28'23) Et l'idée c'est de vraiment rester en contact avec cette heu, cette heu..., rester en contact et en confrontation avec vos limitations. Les regarder vraiment en face. ... Et c'est le moment de les vraiment regarder en face... que... quelque chose se débloque et accepte de changer. Relâchez votre jambe et, vous faites de l'autre côté. (28'52) ... ».

11) Même exercice, deuxième fois jambe gauche levée vers le plafond :

(29'01) « C'est que moi je vais rester silen... cieuse (*Toni sourit, toujours assise*). ... Et c'est vous qui vont appliquer tous ces points. ... J'aimerais voir que vous pouvez conduire votre propre pratique. ... En fait ce que vous pouvez faire c'est enregistrer, les points. Et ensuite vous faites, play back... (*Toni se lève et traverse la pièce vers moi*) Oui ? Vous poussez, vous faites, play back, vous les écoutez, vous les faites... (*elle fait une grimace pour traduire son engourdissement*) » (29'42).

2. Au comble du travail : la séquence des Dansasana

La deuxième séquence de travail se déroule le quatrième jour de stage, en milieu de matinée. Le travail bat son plein. J'ai choisi ce passage pour l'intensité et le rythme de travail qui s'y déploient, ainsi que pour la concentration dont font preuve les élèves. Il s'agit d'une séquence s'organisant en variations autour d'une posture appelée *dandasana* (*danda* signifiant bâton ou baguette). G., une élève est d'ailleurs revenue sur cette séquence lors de l'entretien que j'ai mené avec elle, le présentant comme un moment particulièrement important pour elle⁵⁸.

Après un enchaînement reprenant certaines postures décrites dans la séquence précédente et en introduisant de nouvelles ; après qu'aient alternés démonstrations, travail à deux et travail seul, consignes, corrections et explications, les élèves sont sur leur tapis, les uns à côté des autres, dans une ligne brisée face à la fenêtre. Contrairement à la séquence précédente, Toni est également installée sur son tapis, face aux élèves, et fait les postures en même temps qu'eux (cette séquence lui permettant d'être toujours face à eux), puisant dans sa « rhétorique d'actions » pour diriger le travail, exagérant le mouvement pour le rendre visible, pointant sur son propre corps les parties à travailler, les directions et les trajets ou relations entre un point et un autre du corps et distribuant corrections et encouragements.

Je suis toujours assise dans le même angle de la salle, mais Toni étant cette fois fixée sur son tapis, face aux élèves, il m'est plus difficile d'avoir à la fois Toni et les élèves dans mon champ de vision (les deux élèves qui rentrent dans le champ de la caméra lorsque je suis focalisée sur Toni sont A. et J., deux élèves débutants, pour lesquels le travail abordé est relativement nouveau, et dont l'expérience est en ce sens moins intéressante pour moi). La caméra fait en conséquence des allers et retours parfois maladroits entre Toni et les élèves, s'attardant sur Toni, chef d'orchestre donnant la cadence et illustrant ses consignes, puis glissant sur les élèves, concentrés, tournés vers eux-mêmes, dans un travail si subtil que ma caméra peu expérimentée a du mal à en sonder les profondeurs.

⁵⁸ Voir chapitre 5 B. : « L'exemple de G. ».

1) *Dandasana* : Les élèves sont assis sur leurs tapis, les jambes jointes et tendues vers l'avant avec les pieds fléchis. Les deux mains sont posées en coupe inversée⁵⁹ sur le sol, de chaque côté du bassin et repoussent le sol de manière à redresser le buste.



La voix mélodieuse de Toni s'élève, toujours aussi claire et calme, bien que ferme (52'12) : « Pressez bien les jambes en bas, la colonne vers le haut. Maintenant tirez les ischions sur le sol mais aussi vers l'extérieur et loin de vous. Et maintenant pressez le sacrum vers l'intérieur du corps (*elle tape plusieurs fois avec sa main sur son sacrum*), et le bord supérieur du sacrum faut que vous le tirez vers le haut (*elle le tire en même temps vers le haut avec sa main*). Tirez le bord supérieur – tout le monde, faites avec votre main. Tirez ça vers le haut. Et voir comment ça plie (*elle met le tranchant de sa main dans le creux de l'aîne*) quand vous faites ça. Quand vous tirez ça vers le haut (*elle tire son sacrum vers le haut avec sa main*) ça plie (*elle met à nouveau le tranchant de sa main dans le pli de son aîne*). Donc vous devez faire ce pliure là (*elle montre le pli de l'aîne*) et ensuite on va faire ce mouvement (*elle tire son sacrum vers le haut avec sa main*). Maintenant pressez les jambes au sol et faites les deux actions en même temps. Ca veut dire vous tirez le sacrum vers le haut et faites le pli (*elle refait le geste*) au niveau de pubis. Pressez les jambes au sol ». (52'59)

⁵⁹ Le bout des doigts est posé au sol avec les doigts écartés et le majeur dirigé vers l'avant, la paume de la main formant un dôme.

- 2) Même exercice avec les bras étirés vers le haut, pouces cochés :



Toni : (53') « Maintenant, vous allez garder ce mouvement, cochez les pouces, étirez les bras vers le plafond. Dès que vous relâchez le mouvement du sacrum, c'est plus difficile à diriger les bras. Maintenant, si je peux voir les épaules roulées en arrière – (à une élève :) très bien B. – et tiiiirez vos bras ouvrir le sternum – (à un autre élève :) oui X. très bien ! –. Et expirez. » (53'23)

3) *Dandasana* avec ceinture : même exercice avec une ceinture doublée passée derrière les deux talons. Les élèves attrapent les extrémités de la ceinture avec les mains de chaque côté du corps et tirent la ceinture vers eux en redressant le dos.



Toni : « Posez la ceinture sur vos talons (53'25)... (Toni et les élèves attrapent une ceinture posée à côté d'eux). Et vous faites le même travail. Roulez les épaules en arrière, press-ssez la ceinture contre les talons. Roulez les épaules en arrière et soulevez le diaphragme (alors que Toni, rapidement installée dans la posture, reprend le fil de ses indications, les élèves, qui ont passé du temps à régler la dimension de leur ceinture

et à en ajuster les deux bords l'un sur l'autre, viennent juste de la placer derrière leurs talons). ... Maintenant utilisez la résistance que donne la ceinture à tirer le sacrum vers le haut. Sentir comment ça fait ouvrir les ischions sur le sol, sur le côté, en arrière (J., G. et F. tirent la ceinture vers eux, le dos droit et le regard vers l'avant). Et maintenant éloignez le crête de l'iliaque (Toni pointe son iliaque droit avec son doigt et trace une ligne à partir de ce point vers le haut), éloignez-le du sol. Ça tire vers le haut.



L'iliaque, devient lon-ong (Toni refait le même geste puis elle observe les élèves). ... Je vois quelques iliaques courtes ! Je veux voir des cuisses lourdes et les iliaques légères ! De l'espace entre l'iliaque (elle montre avec son doigt) et la cuisse (elle montre avec son doigt). (Tout en nommant et désignant ces deux zones sur son corps, Toni observe ouvertement un élève, invisible dans le champ de la caméra, et semble s'adresser à lui). Donc pressez le haut du devant des cuisses vers le sol et en faisant ce mouvement utilisez ça comme un point d'appui pour tirer les ailes iliaques vers le haut. Maintenant roulez les épaules vers l'arrière (elle fait le mouvement de manière visible). Ouvrir les clavicules et maintenant pressez le bord interne des cuisses vers le sol tout en tirant les ischions vers l'arrière et en poussant les talons vers l'avant (la caméra balaie la ligne des élèves, concentrés, tirant la ceinture vers eux, le dos redressé et le regard posé sur l'horizon). ... Très bien tout le monde. Maintenant on ouvre le diaphragme (une élève roule ses épaules en arrière exactement de la même manière que Toni quelques instants auparavant) et on plie les coudes, et vous allez partir à partir du pubis. Donc les ailes iliaques ici (Toni pointe ses ailes iliaques de chaque côté de son corps), vous tirez les ailes iliaques vers le haut (avec sa main, elle fait mine de tirer son aile iliaque droite vers le haut). Et vous allez maintenant avec les ailes iliaques vers les cuisses (Toni se penche en avant) ! Avec les ailes iliaques vers les cuisses ! (La voix gagne peu à peu en fermeté et en intensité) Mais les cuisses qui

poussent le sol ! Les jambes qui poussent le sol, les ailes iliaques vers les cuisses ! Les ailes iliaques, les ailes iliaques, les ailes iliaques ! (*Les élèves se penchent en avant, extrêmement concentrés*) ... Et... on revient. » (55'16)

4) Les élèves sont assis avec les pieds proches des ischions et les genoux ramenés vers la poitrine, les cuisses contre le ventre. Les bras sont croisés devant les genoux et le dos redressé :



Toni : (55'17) « Maintenant pliez les jambes. Pliez les jambes. Et maintenant les ailes iliaques contre les cuisses et vous tirez toute le ventre vers le haut. ... Tout le ventre vers le haut, maintenant le mouvement du sacrum qui est bien ascensionnel (*la caméra balaie la ligne des élèves, les bras enserrant le haut de leur tibia et le dos redressé, regardant droit devant eux ou réajustant la prise de leurs bras*). Roulez les épaules en arrière. Très bien tout le monde. » (55'42)

5) Toujours assis, les élèves posent les mains en coupe inversée de chaque côté du bassin, les doigts tournés vers l'avant, décollent les pieds du sol puis déplient et tendent les jambes vers l'avant avec les pieds à la hauteur des épaules :

Toni : (55'43) « On pose les mains, on soulève les pieds, on soulève les genoux. Lè-ève le diaphragme ! (*alors qu'un sourire effleure les lèvres de I., c'est visiblement à contrecœur que sa voisine se décide à poser les mains de chaque côté de son bassin et à décoller les pieds du sol. Toni rit et dit en aparté : Y'a des émeutes (?)*). Allusion probable à la difficulté de l'exercice que les élèves redoutent. Un ou deux élèves rient et la plupart sourient). On sou-oulè-ève le diaphragme ! ... Maintenant ouvrir les pieds (*en appui sur les ischions, les mains posées de chaque côté du bassin et les pieds*

décollés du sol, les élèves fléchissent ces derniers, comme suspendus, en attente de ce qui va suivre).



Et vous allez pousser avec le bout des pieds vers l'avant. Pousser avec les bouts des pieds vers l'avant ! (les élèves tendent leurs jambes vers l'avant d'un seul mouvement, au-dessus du sol, les pieds à la hauteur des épaules et le dos toujours redressé).



Gardez vos bras sur le sol (la voix se fait plus énergique) ! ... Et relâchez (on perçoit une vague de soulagement. F. s'éponge le front, G. passe son bras sur sa bouche, une autre élève attrape ses pieds et s'étire vers l'avant) ! Et reposez-vous. Prenez la ceinture encore une fois (Toni enchaîne ces deux dernières phrases d'un trait). » (56'14)

6) *Dandasana* avec ceinture (deuxième fois) : les élèves allongent à nouveau leurs jambes vers l'avant avec une ceinture passée sur les talons et une main attrapant chaque extrémité. En tirant la ceinture vers eux, ils redressent le dos :

Toni : (56'15). « Attrapez les ischions, tirez les ischions vers l'arrière et vers l'extérieur (*les élèves attrapent leur ceinture, alignent les deux bandes de tissu l'une sur l'autre de manière à doubler la ceinture et passent celle-ci derrière leurs talons. G., H. et B. qu'on devine bien qu'elle soit coupée par l'image, attrapent la chair de leurs fesses l'une après l'autre et la tirent en arrière et vers l'extérieur d'un geste machinal. Puis les élèves redressent le dos, les mains sur la ceinture, la tête droite et le regard vers l'horizon*).



Une élève (deuxième en partant de la gauche) dégageant son ischion gauche avec sa main gauche

Et vous faites le même travail avec le ceinture. Maintenant vraiment pouss-ssez les cuisses au sol. Et soulevez les ailes – iliaques. Les ailes iliaques loin des cuisses, les cuisses loin des ailes iliaques. Pour avoir de l'espace donc le pubis se fait lon-ong (*elle étire le mot*). L'os du pubis devient lon-ong (*elle étire à nouveau ce dernier mot*) ! ... Maintenant tirer le nombril vers le sternum. Et élargir le diaphragme. Elargir le diaphragme en roulant les épaules en arrière (*Toni fait le mouvement de manière ostentatoire*). Tirer les omoplates vers le bas. Ouvrir les clavicules (*tout en les énonçant, Toni effectue ces deux dernières actions sur elle-même, de manière à peine repérable de l'extérieur*), et voyagez vers l'avant (*Toni penche légèrement le buste vers l'avant*). Pressez les il..., les... coudes vers l'extérieur, les omoplates vers le dos. Tirez le diaphragme vers le haut et en même temps allez avec les ailes iliaques vers les cuisses (*Toni allonge le buste tout en se penchant vers l'avant*), les cuisses vers le sol ! ... Et... revenez. » (57'16)



7) *Paripurna navasana*, dont l'étape 5) était une préparation, mais les bras vont cette fois-ci être tendus vers l'avant, parallèles au sol.

Toni : (57'17) « Pliez les deux genoux (*Toni ramène ses genoux vers la poitrine avec les bras qui enserrent le haut des tibias. Les élèves l'imitent, légèrement en retard par rapport à la cadence donnée par Toni*). Soulevez les genoux vers la poitrine et maintenant press-ssez les genoux... les pieds sur le sol et soulevez le dos. ... Soulevez bien le dos... Maintenant posez les mains au sol (*les élèves appuient leurs mains de chaque côté du buste en coupe inversée*), soulevez les pieds, roulez les épaules en arrière et le diaphragme *au-delà* (*Toni accentue le mot*) des genoux. Press-ssez les genoux ensemble (*les pieds suspendus au-dessus du sol, les élèves sont en attente de ce qui va suivre*). Maintenant les bras (*le ton est décidé*) ! (57'42) (*déterminés, F., G. et J. tendent leurs bras jusqu'aux bouts des doigts vers l'avant, parallèles au sol, les pieds toujours décollés du sol et le dos redressé*). Donc maintenant tirez le diaphragme au-delà, au-delà, au-delà, au-delà, des bras (*Toni prononce cette dernière phrase sans emballement, sur un ton calme bien que toujours décidé ; la concentration et l'énergie investies par F., G. et J. sont clairement visibles*). ... Et, tendez vos jambes (*G. et F. déplient leurs jambes vers l'avant dans un équilibre précaire*). Un ! (*Gros plan sur G. qui jette un coup d'œil à Toni, perd l'équilibre et se rattrape avec un sourire furtif. On peut voir la mise en tension de son corps*).



Deux ! Trois ! Quatre ! (*G. jette à nouveau un regard vers Toni, crispe les yeux et la bouche, tendue par l'effort, puis jette un coup d'œil dans la glace sur sa droite*)
Cinq ! Six ! Tendez vos jam-ambes (*Toni galvanise les élèves*) !!! Sept ! Huit ! Neuf ! Dix ! Et on relâche (*G. et F. relâchent la posture avec un air de soulagement et soufflent, fatiguées par l'effort. F. sourit, visiblement satisfaite de l'effort fourni. Toni enchaîne immédiatement avec la posture suivante*). Prenez la ceinture. » (58'06).



Deux élèves après l'effort de *paripurna navasana*

8) A nouveau *dandasana* avec la ceinture passée derrière les talons (troisième fois) :

Toni : (58'07) « Prenez la ceinture et vous glissez les talons contre la ceinture, la ceinture contre les talons (*la voix redevient plus calme*). (*A peine remis de la posture précédente, les élèves s'exécutent, pris dans l'impulsion du travail. Alors que G. et F. doublent leur ceinture en hâte pour la passer derrière leurs talons, Toni a déjà commencé à prodiguer des indications. G. et F., un peu dépassées par le rythme des consignes, jettent des regards à Toni, tentant de se raccrocher à elle visuellement*). Les jambes longues. Ensuite vous allez attraper les ischions et tirer les ischions vers l'arrière

(comme précédemment, G. et F. attrapent la chair de leurs fesses l'une après l'autre d'un geste machinal, la décollent du sol et la tirent vers l'arrière. Puis elles saisissent fermement leur ceinture des deux mains et redressent le dos. Alors que F. et J. regardent droit devant eux, calmes, G. jette des regards inquiets à Toni, en attente de ce qui va suivre.)... ...



Deux élèves en train de dégager leurs ischions

Press-ssez les jambes au sol. Sou-oulevez le poitrine. Roulez les épaules en arrière, tiiirez le sternum vers le plafond et maintenant pliez les coudes...



Attrapez les pieds (58'44) (*instantanément, F. et G. lâchent leur ceinture pour attraper leurs orteils*) ».

La séquence continue ainsi trois minutes supplémentaires avec trois nouvelles variantes plus complexes.

Cette description de moments-types ainsi que les transcriptions commentées des deux séquences de travail ont été essentielles dans la mise à distance d'un terrain trop familier. En outre, elles constituent le matériel de base qui nous a permis d'avancer dans

la compréhension du rôle central des consignes dans cette situation de transmission. Bien que constituées après les entretiens d'explicitation – qui feront l'objet du prochain chapitre –, nous avons souhaité les présenter ici pour exposer ce qui a lieu véritablement sur le terrain du point de vue d'un observateur avisé.

Chapitre 3 :

L'élaboration des données et la construction de l'objet de recherche : l'entretien d'explicitation

A. Interroger l'expérience subjective des élèves.

La connaissance que nous avons maintenant du contenu, du déroulement et de l'organisation de ce travail préparatoire nous permet de prendre toute la mesure de la richesse et de la complexité de cet enseignement. Or, si l'observation et l'enregistrement vidéo nous permettent d'observer des élèves engagés dans un travail avec une certaine intensité, faisant preuve d'une grande concentration, et en train d'*essayer de faire* ce qui est demandé, il ne nous permet pas de savoir ce qu'ils font véritablement, de comprendre le processus de travail, la manière dont ils s'y prennent pour tenter de répondre aux consignes et comment résonnent les diverses explications et les multiples descriptions « en termes de sensations kinesthésiques » (Goldfarb, 1998 : 130).

En effet, comme l'écrit l'ethnologue de la danse Deirdre Sklar :

« The ethnographer wants to know nothing less than how a given group of people find or, more accurately, make meaning. (...) Dance ethnography is unique among other kinds of ethnography because it is necessarily grounded in the body and the body's experience rather than in texts, artifacts, or abstractions »⁶⁰ (1991: 6).

Andrée Grau rappelle également la première hypothèse qui sous-tend l'anthropologie : « human beings bring meaning to their experience »⁶¹ (1993 : 24), et Drid Williams insiste sur le fait que « the anthropological lesson to be learned is that,

⁶⁰ « L'ethnographe ne veut rien savoir d'autre que comment un groupe donné de gens trouve ou, plus exactement, crée du sens. (...) L'ethnographie de la danse est unique parmi les autres types d'ethnographie car elle est nécessairement ancrée dans le corps et dans l'expérience du corps plutôt que dans des textes, des artefacts, ou des abstractions » (ma traduction).

⁶¹ « Les êtres humains donnent du sens à leur expérience » (ma traduction).

first, theory must come from the people to whom any given dance belongs »⁶² (2004 : 23). C'est également ce que confirme Gérard Lenclud lorsqu'il écrit : « en l'absence d'une explication satisfaisante apportée de leurs comportements par les acteurs sociaux eux-mêmes, mieux vaut s'abstenir de leur attribuer des motifs puisés dans nos propres préjugés » (1990 : 5).

Or, comment accéder à des données à ce point privées ? Comme nous venons de l'évoquer, si nous observons ou si nous filmons, nous n'accédons qu'à ce qui est visible, à une logique de compréhension externe, mais pas à ce que fait réellement le sujet et à la manière dont il le fait, à ce qui se passe pour lui quand il fait ce qu'il fait ou quand il essaie de faire ou de sentir ce qu'on lui demande, à ce qu'il vit, à ses représentations, à la manière dont il construit son expérience et au sens qu'il lui attribue. Comme l'écrit Drid Williams (2004 : 7) : « Because so much of what goes on in a dance *cannot be observed*, it is especially the case that great care must be taken by investigators to represent the beliefs, values, and ideologies of the people concerned as accurately as possible »⁶³.

De nombreuses techniques d'entretien ont été développées, mais « si différentes entre elles que les instruments qu'elles proposent ont des définitions contradictoires » (Kaufman : 1996 : 8). Ainsi, l'entretien sociologique classique amène les acteurs « à se raconter et à sélectionner dans leur passé les traits qu'ils jugent saillants » (Lahire cité par Rix : 2006 : 2). En conséquence, les verbalisations obtenues « dévoilent la cohérence que l'acteur confère *a posteriori* à son action, ce qu'il veut donner à voir à autrui ou encore ce qui lui permet de rendre, pour un autre, son activité rationnelle » (Rix : 2006 : 2). Le sociologue Jean-Claude Kaufmann écrit que l'entretien compréhensif tel qu'il l'a développé permet de « faire parler les informateurs *autour* »⁶⁴ du sujet » (1996 : 44).

⁶² « La leçon anthropologique qui doit être apprise est que, premièrement, la théorie doit venir des gens à qui une danse donnée appartient » (ma traduction).

⁶³ « Parce que tant de choses se passent dans une danse qui *ne peuvent pas être observées*, il est tout particulièrement vrai qu'un grand soin doit être apporté par les chercheurs pour représenter les croyances, les valeurs, et les idéologies des gens concernés aussi précisément que possible » (ma traduction).

⁶⁴ C'est moi qui souligne.

Ainsi, comme l'affirme Pierre Vermersch⁶⁵, « ce qui vient spontanément », au cours d'un entretien, « ce sont des généralités, des monceaux d'anecdotes truffées de mes théories implicites » (1996 : 2). En effet, la réappropriation de l'expérience vécue, pour en faire émerger le sens, ne va pas de soi. Ce sont donc les conditions propices à cette réappropriation et à cette émergence que s'est appliqué à développer Pierre Vermersch avec la technique de l'entretien d'explicitation. Et c'est également cette technique que nous avons décidé d'expérimenter pour interroger l'expérience subjective des élèves, après nous y être formé lors de deux stages d'une semaine⁶⁶.

B. Au-delà de la narration : vers la description du vécu de l'action

La démarche de Vermersch prend naissance dans la reconnaissance du fait qu'il est possible de canaliser la parole de l'interviewé vers un « domaine de verbalisation » et vers une « position de parole » spécifiques, cette dernière faisant référence, comme nous le verrons plus loin, à « la relation subjective qu'entretient le sujet avec ce à quoi fait référence son discours au moment où il le prononce » (1994 : 37)).

En effet, le vécu étant une globalité, Vermersch isole trois grands domaines de verbalisation⁶⁷, selon l'aspect du vécu dans lequel « la mise en mots va focaliser et découper » : le domaine descriptif, le domaine conceptuel et le domaine imaginaire. L'approche descriptive du vécu étant privilégiée dans le cadre de l'entretien d'explicitation, Vermersch distingue encore au sein de cette même approche quatre

⁶⁵ Chargé de recherche au CNRS, psychologue et psychothérapeute de formation, Pierre Vermersch s'est intéressé aux techniques thérapeutiques pour leur apport en terme de « propositions sur des prises d'informations particulières, d'analyse de jeux de langages, d'invention de formulations facilitant l'accès à la mémoire autobiographique, etc » (1994 : 25). Il s'est appliqué à abstraire ces techniques de leur contexte et des intentions qui président leur mise en œuvre et à les transposer dans le domaine de la formation et de l'ergonomie. En effet, « les conduites psychologiques ainsi sollicitées sont fondées sur des mécanismes qui ne sont pas particuliers à la situation thérapeutique ». (1994 : 26). Bien que les contenus abordés soient différents, « la conduite d'évocation vivace est la même dans les deux cas ».

⁶⁶ La première formation, « Entretien d'explicitation. Formation de base », dirigée par Pierre Vermersch, eut lieu en juin 2005. Elle fut suivie d'une deuxième formation : « De l'explicitation à l'aide au changement », dirigée par Nadine Faingold en février 2006. Sont depuis venus s'y ajouter une « Formation à l'auto-explicitation et à la pratique de l'introspection descriptive » (décembre 2008) ainsi qu'un stage de perfectionnement (juillet 2010), tous deux menés par Pierre Vermersch. Ces formations s'inscrivent dans le cadre de l'association du GREX (Groupe de recherche sur l'explicitation), dont Pierre Vermersch est le fondateur. De nombreuses publications et autres informations autour des activités du GREX sont en accès libre sur le site internet : www.expliciter.fr

⁶⁷ Voir P. Vermersch, « Les domaines de verbalisation » dans *L'entretien d'explicitation* (2000 : 34-43).

sortes de vécus auxquels il peut être fait référence : le vécu de l'émotion, le vécu sensoriel, le vécu de la pensée (ou aperception) et le vécu de l'action (qui peut être mentale, matérielle ou matérialisée). C'est ainsi le vécu de l'action qui est visé de manière privilégiée dans l'optique de l'explicitation, même si ces quatre sortes de vécus ne sont pas isolables les uns des autres de manière radicale et entretiennent des relations réciproques complexes, qui « dépendent de variables personnelles »⁶⁸. Il ne s'agit donc que de « différencier des dominantes ».

Or, pour affiner un concept encore trop global, ce à quoi fait référence Vermersch en terme d'action concerne plus spécifiquement son « déroulement procédural », c'est-à-dire « l'action en tant qu'elle est composée d'opérations élémentaires d'identification, d'exécution, organisées séquentiellement, donc le faire au sens le plus terre à terre de réalisation effective » (1994 : 34). Le « procédural » se distingue ainsi de ce que Vermersch appelle encore les « informations satellites de l'action », qui en constituent les différentes facettes mais n'en rendent pas compte directement. Ces « informations satellites » concernent : d'une part les « savoirs théoriques qui lui sont idéalement reliés » et les « buts qui l'organisent » ; d'autre part les « informations portant sur le contexte dans lequel il s'inscrit (environnement, circonstances) » et les « jugements que le sujet porte dessus ». Les deux premiers éléments (savoirs théoriques et buts) ont trait au « lien entre la réalisation pratique de l'action et ce qui peut lui être relié », alors que les deux derniers (contexte et jugements) concernent « le rapport du sujet à son vécu » (1994 : 45). Or, une fois l'attention de l'interviewé dirigée vers la description du vécu de l'action, ce sont généralement ces « informations satellites » qui sont verbalisées de manière spontanée. L'enjeu de la technique va donc consister à contenir la verbalisation de ces informations pour guider l'interviewé vers une mise en mots du procédural, laquelle, comme nous allons le voir, est largement contre-intuitive et exige de la part de l'intervieweur un réel apprentissage.

Ainsi, la technique de l'entretien d'explicitation s'attache, par une activité de « réfléchissement » (et par opposition à une activité de « réflexion »), à ramener les verbalisations non pas à la justification ou à la rationalisation de l'action, comme il est plus habituel de le faire, mais en son cœur même, à son « déroulement procédural » :

⁶⁸ Voir Vermersch, *L'Entretien d'Explicitation* (2000 : 41), note 5.

« si par action je désigne la réalisation d'une tâche, l'entretien d'explicitation vise la description du déroulement de cette action, telle qu'elle a été effectivement mise en œuvre » (Vermersch, 1994 : 18). C'est donc le lieu même du déploiement de l'expérience qui est visé⁶⁹.

D'autre part, Vermersch (1994 : 18) souligne que

« ce déroulement d'action est la seule source d'inférences fiables pour mettre en évidence les raisonnements effectivement mis en œuvre (différents de ceux adoptés hors de l'engagement dans l'action), pour identifier les buts réellement poursuivis (souvent distincts de ce que l'on croit poursuivre), pour repérer les savoirs théoriques effectivement utilisés dans la pratique (souvent différents de ceux maîtrisés en question de cours), pour cerner les représentations ou les pré-conceptions sources de difficultés ».

C'est donc à partir d'une description fine du déroulement de l'action vécue et du contact avec cette expérience que l'entretien d'explicitation se propose d'interroger les représentations, terrain de prédilection supposé des pratiques d'entretiens. En effet, la possibilité d'accéder de manière fine à la description des pratiques permet d'appréhender les représentations de manière plus cohérente, car à partir des pratiques mêmes qui leur donnent naissance. Ce qui permet d'éviter les bavardages et les discours où l'interviewé, coupé de son expérience, parle « autour » du sujet, se perd dans des explications sans fin ou encore cherche à prouver au chercheur l'étendue de son savoir.

Or si cette « méthode de recherche propre à permettre l'accès à l'expérience subjective » (1996 : 1), baptisée par Vermersch « psycho-phénoménologie »⁷⁰, est définie par le fait de « porter sur le niveau de ce qui apparaît au sujet, autrement dit le niveau phénoménologique », il semble que cet « apparaître » ne soit « pas si immédiat que cela ». En effet, la verbalisation du déroulement procédural de l'action permettant d'accéder à cette expérience subjective ne va pas de soi : l'action, ou le vécu en général (l'action n'en étant qu'un aspect particulier) est « une connaissance autonome » (1994 : 18, 72, 75) ou encore une « connaissance en acte », « non consciente d'elle-même » : « elle existe, elle fonctionne, elle vise des buts et les atteint, sans nécessairement passer

⁶⁹ Vermersch écrit (1994 : 33) : « Le langage de l'interviewé est pris en compte en tant qu'il renvoie aux domaines de propriété de l'expérience et à la relation du sujet à ces différents domaines de l'expérience ».

⁷⁰ Vermersch écrit dans « Pour une psycho-phénoménologie » (1996) : « L'année 1996 sera, pour moi, l'année de naissance de la psycho-phénoménologie ! ».

par une conceptualisation » (1994 : 72). « Autrement dit toute action comporte une part implicite dans sa réalisation, précisément pour celui qui l'effectue » (1994 : 18). C'est ce que traduit cette réponse de F. lorsque je lui demande ce qu'il se passe pour elle, suite à la description qu'elle vient de faire de Toni la poussant dans un mouvement pour lui montrer qu'elle peut aller plus loin :

« Heu, c'est-à-dire quand j'accepte que Toni me pousse dans un mouvement et comme ça c'est au-delà de ce que j'avais pu explorer jusque-là (*elle se parle comme à elle-même, tentant de recontacter son expérience*). Et... j'essaie de me remettre dans la situation. Ben je me pose pas des questions aussi détaillées. Heu, ben y doit quand même y avoir un mélange. C'est-à-dire heu, je pense que pour une part y'a le... le plaisir de découvrir que je peux aller plus loin. Par rapport à Toni aucune, y'a aucune..., y'a la confiance quoi. Donc y'a ouais une part de plaisir. Y'a quand même sûrement une part de se dire ouais elle croit quand même pas que je peux faire ça. Heu... Et, ouais y'a les deux... C'est pas, c'est pas des pensées explicites hein. C'est si, tu vois, si je repense il peut y avoir les deux. Mais après c'est plus en analyse corporelle. C'est pas tellement heu, quand ça se passe bien dans un cours, heu..., même si je suis capable (*elle rit*), de couper les cheveux en deux mille, heu..., je suis pas dans un travail, enfin c'est une pensée dans le corps quoi. C'est une pensée, dans le corps, de sentir les choses qui traversent le corps, d'un mouvement... C'est une expérience qui se dit du bout des lèvres » (F.28).

Une rupture épistémologique s'impose ainsi puisque, comme le souligne Pierre Vermersch, si « vivre l'expérience subjective est spontané, sans préalables ni conditions, décrire, analyser l'expérience subjective est une expertise. (...) La prise de conscience de l'expérience subjective, sa thématization descriptive, et même en amont de tout cela, son réfléchissement délibéré, ne sont ni spontané, ni immédiat ; ni direct, ni facile !!!!! » (1996 : 1). Et il ajoute :

« En matière d'expérience subjective, la rupture épistémologique qui distingue le réalisme naïf pré scientifique et l'élaboration de connaissances scientifiques, passe par cette prise de conscience contre intuitive que l'accès, la description, l'analyse, de l'expérience subjective est le produit d'une démarche experte, médiate, élaborée, s'apprenant non sans difficulté, s'exerçant et se perfectionnant sur plusieurs années » (Vermersch 1996 : 2).

Dans le cas de notre étude, la difficulté repose sur le fait que nous avons affaire à des exercices, d'une part que les élèves travaillent souvent et plusieurs fois de suite

(nous aborderons ce problème un peu plus loin), et d'autre part, comme nous l'avons vu dans les descriptions fournies plus haut, qui reposent sur tout un arsenal de consignes. Ceci a pour conséquence, lorsqu'on demande aux élèves de décrire ce qu'ils font (le « déroulement procédural de l'action »), d'obtenir la récitation des consignes (les « savoirs théoriques »), telles qu'elles sont verbalisées par Toni durant l'exercice. Or les « savoirs formalisés déjà conceptualisés » ne sont pas les « savoirs en acte qui restent à conscientiser » (1994 : 75) ; « la dimension déclarative n'est pas l'action elle-même », bien qu'elle « légitime l'efficacité ou la pertinence de l'action dans son aspect procédural » (1994 : 49). C'est au contraire la description du faire dans son déroulement procédural qui permet de savoir si et comment les savoirs théoriques ont été effectivement mis en œuvre.

« C'est une dissymétrie extrêmement importante qui fonde le rôle central du procédural et souligne l'intérêt qu'il y a à s'en informer : la valeur d'information sur les connaissances théoriques de l'interviewé ne peut être appréciée qu'en référence aux savoirs fonctionnels, tels qu'on peut les inférer du déroulement de son action effective » (Vermersch, 1994 : 50).

D'une manière analogue, les élèves sont souvent tentés de verbaliser leurs intentions telles qu'elles sont reflétées par les consignes. Ceci est particulièrement flagrant dans l'entretien de E., allié au flottement dans l'usage du « je » et du pronom personnel indéfini « on » : « on essaie (vraiment) de... », « j'essaie de ne pas oublier de... ». Or, si le « but conscientisé » est une chose, « l'intention telle qu'elle est reflétée par l'exécution de la tâche » en est une autre. Ici encore, il n'y a donc pas d'autre moyen, pour comprendre ce que fait l'élève lorsqu'il ou elle tente de répondre à une consigne, que d'obtenir la description du déroulement procédural de son action.

C'est donc un guidage très spécifique que s'est attaché à élaborer Pierre Vermersch dans le cadre de l'entretien d'explicitation, dans le but d'obtenir cette description du déroulement procédural de l'action et de mettre à jour sa dimension implicite, pré-réfléchie, ou, pour reprendre la belle expression de F., cette « expérience qui se dit du bout des lèvres ».

C. Les conditions de validité de la technique

Comme le fait remarquer Pierre Vermersch, ces verbalisations n'ont aucune valeur de vérité en elles-mêmes, pas plus d'ailleurs que leur critique *a priori*. En effet, la question de la fiction ou de la reconstruction des données a souvent été posée, puisque l'accès à la phénoménologie des actes que l'on cherche à détailler pose inévitablement la question de conscience et de la mémoire. Mais si d'une part, les traces et les observables (l'expérience et les observations de terrain ainsi que l'enregistrement vidéo) permettent de « trianguler »⁷¹ les données, d'autre part, ces verbalisations « peuvent être sollicitées et recueillies d'une manière qui accroisse leur validité *a priori* (qui augmente la probabilité qu'elles relatent bien la réalité de ce qui s'est passé) » (1994 : 22). Un bon accompagnement, affirme Vermersch, permet de « retourner voir »⁷² (il faut faire l'expérience de la technique avec Vermersch pour en prendre la mesure). Lorsqu'on se met à questionner les gens finement, apparaît en effet (pour eux-mêmes comme pour l'intervieweur) une « phénoménalité insoupçonnée »⁷³. C'est une science de l'apparaître que tente de développer la technique de l'entretien d'explicitation, à l'opposé d'une science du caché ou encore d'une science en position de surplomb telle que la critique notamment Merleau-Ponty :

« Il faut que la pensée de science – pensée de survol, pensée de l'objet en général – se replace dans un “il y a” préalable, dans le site, sur le sol du monde sensible et du monde ouvert tels qu'ils sont dans notre vie, pour notre corps, non pas ce corps possible dont il est loisible de soutenir qu'il est une machine à information, mais ce corps actuel que j'appelle mien, la sentinelle qui se tient silencieusement sous mes paroles et sous mes actes » (1964b :12).

Ce que nous cherchons, c'est donc à explorer le vécu des élèves tel qu'eux le perçoivent, le vivent et lui donnent sens, à accéder aux choses telles qu'elles leur apparaissent. C'est cela qui ouvre des aspects de recherche inédits. Mais, répétons-le,

⁷¹ D'après Vermersch, la « triangulation » se rapporte à la « mise en relation de données différentes se rapportant à la même conduite ». Par exemple, « les verbalisations sont mises en relation avec l'enregistrement vidéo de la tâche effectuée et l'analyse des productions du sujet. La triangulation se conçoit dans un cadre de recherche afin de valider des données verbalisation » (1994 : 219).

⁷² Ce qui est différent de ce qu'affirme Kaufman (1996 : 69) à propos de l'entretien compréhensif, à savoir qu'il « produit des effets de vérité ».

⁷³ Pierre Vermersch, Intervention en Master 2 Anthropologie de la Danse, UFR STAPS, Clermont-Ferrand, 3 janvier 2005.

cet apparaître n'est pas si immédiat que cela. Il relève notamment d'un « véritable travail cognitif » (Vermersch, 1994 : 77). C'est ce que nous allons voir maintenant.

1. Les occurrences spécifiées comme accès au sens d'une activité

La première question que l'on peut se poser dans le cas d'une activité qui se reproduit régulièrement (le cours de danse en l'occurrence) et dont le contenu est par ailleurs multiple et changeant est sur *quoi* faire porter l'entretien et *dans quelles proportions*, si nous voulons obtenir des données représentatives et exploitables ?

Selon Vermersch, « une des conditions essentielles du questionnement d'explicitation du vécu de l'action est qu'il porte bien sur une tâche réelle et spécifiée » (1994 : 52), c'est à dire « qui a déjà été réalisée », et notamment sur « une occurrence particulière de cette tâche : tel exercice particulier, réalisé tel jour ». Seul ce caractère spécifié permet en effet l'accès aux « connaissances inscrites dans l'action », sous peine de n'entraîner que théorisation et abstraction. C'est ce que développe Vermersch dans un texte intitulé « Approche du Singulier » (1999), où il explique qu'il faudra, pour décrire en détail une activité qui se reproduit régulièrement, « faire porter l'élucidation sur des occurrences spécifiées de cette activité » (1999 : 5). En effet, si le vécu du cours de danse ne cesse de se renouveler, le contexte, lui, reste constant et permet de s'intéresser à l'une de ses occurrences spécifiées comme exemplaire et représentative de cette activité. L'information détaillée que nous recherchons se trouve ainsi dans un vécu, qui par définition est singulier : « il a un site temporel unique et appartient à une personne et à une seule » (1999 : 5). Or,

« s'il semble évident de rechercher la description d'un acte en référence à un moment où il est vécu, et donc dans une occurrence singulière, la réalisation de cet objectif ne va pas de soi. La principale difficulté que l'on va rencontrer du point de vue de la technique du recueil des résultats est de ramener la verbalisation à la verbalisation d'un vécu et non pas d'une classe de ce vécu » (Vermersch, 1999 : 5).

Ainsi, si j'interroge un élève sur le travail du cours de danse, comme dans le cas des pianistes questionnés par Vermersch sur le travail de mémorisation des partitions,

« il va d'abord me répondre par des généralités qui portent sur l'ensemble des situations où il travaille. Ce qu'il exprime est déjà une forme de généralisation, de condensation de la perception qu'il a de son activité. Elle est intéressante dans le sens où elle apporte des

informations sur ce dont il a conscience dans son activité, de la manière dont il la formule, donc des catégories avec lesquelles il est capable de penser sa propre activité. Mais cette forme de généralisation à laquelle il aboutit spontanément est aussi ce qu'il croit qu'il fait. Or ce qu'il pense qu'il fait n'est pas nécessairement ce qu'il fait dans la réalité et même l'expérience de la recherche dans ce domaine montre que dans le détail on fait toujours autre chose et plus dans ce que l'on fait effectivement que ce que l'on croit que l'on fait » (Vermersch, 1999 : 5).

Ainsi, dans un premier temps, la technique de l'entretien d'explicitation va aider l'interviewé à se rapporter à un MOMENT SINGULIER. Pour cela, une fois le contrat de communication accepté de part et d'autre, l'intervieweur accompagne l'interviewé vers une FOCALISATION⁷⁴, en induisant « fortement et fermement une direction d'attention particulière vers une occurrence d'un vécu appartenant à la classe des vécus dont il est question » (1999 : 5). Il tente ainsi de modifier la direction de l'attention de l'interviewé et de la canaliser vers un VÉCU EFFECTIF PASSÉ.

Pour plus de clarté, nous allons prendre l'exemple de l'entretien avec H. (voir ci-après). Dans un premier temps, la question d'ouverture de l'entretien (qui semble moins chaotique à l'oral qu'à l'écrit) reprend les éléments clés appris en formation. Je commence ainsi par demander son accord à l'élève en lui *proposant* de s'entretenir avec moi, puis je passe le contrat de communication : « si ça te va », « si tu veux bien », « si tu es d'accord ». Je ne récite pas ces deux éléments comme une formalité mais je les prononce de manière claire, lentement, marquant un léger temps d'arrêt après chacun d'eux. Ceci me permet d'observer la réponse de l'interviewée, qui peut être verbale ou non verbale : si elle acquiesce, si elle semble détendue, si la posture corporelle adoptée est congruente⁷⁵ avec ce qu'elle dit, comment son attention se modifie, bref, si elle se dispose à s'entretenir avec moi. Ensuite, en lui proposant de « prendre le temps » d'une part et de « laisser revenir » d'autre part, j'induis déjà une attitude différente de celle de

⁷⁴ « Focaliser un échange », écrit Vermersch (1994 : 130), « c'est déterminer avec l'interviewé la situation ou la tâche passée qui va faire l'objet de l'entretien ».

⁷⁵ Le terme de « congruence » utilisé par les tenants de l'entretien d'explicitation est une notion issue de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique, qui est une appellation générique pour désigner un ensemble de techniques de communication élaborées aux Etats-Unis dans les années 1970 par R. Bandler et J. Grinder, puis amplifiées et diversifiées par R. Dilts, J. Delozier, C. et T. Andreas (voir Vermersch, 1994 : 212)). Il « désigne le fait que l'expression verbale et les signes non verbaux (gestuelle, mimique, expression...) manifestés par la personne sont en accord ou au contraire discordants » (Vermersch, 1994 : 189).

la banale conversation, modifiant la direction de son attention qui se tourne vers le passé et sollicitant les informations sur le mode large des impressions. Je lui donne enfin un thème d'attention : le stage de danse ou un cours de danse au choix. Ainsi, le cadre et l'attitude propres à l'entretien étant posés, l'élève est libre de laisser revenir un moment *qui l'a intéressé* ou *dont il a envie de parler*, ces formulations permettant d'ouvrir au maximum le champ de l'investigation tout en restant dans des valences positives. La plupart des élèves, comme on le voit dans l'extrait suivant, ont demandé des précisions sur cette idée du « moment » laissé à leur discrétion. L'idée, ici, est que ce qui revient spontanément est aussi le plus saillant, digne à ce titre d'être interrogé plus avant. Il n'importe donc pas que tous les élèves parlent nécessairement du même moment, puisque ceux-ci sont équivalents *en structure*. Mais il s'agit de les amener à décrire de manière fine un moment de leur choix (celui qui *revient*), pour comprendre comment ils s'y prennent pour répondre aux consignes et aux injonctions à sentir, et quelle est, pour chacun, la nature de cette expérience. Ces données seront ensuite croisées, confrontées, malaxées au cours de l'étape suivante de traitement des données, jusqu'à faire émerger l'objet de recherche.

Mais pour revenir à la technique d'entretien elle-même, l'extrait ci-dessous nous permettra d'observer, une fois le contrat de communication passé ainsi que le cadre et la disposition d'esprit propres à ce type d'entretien posés, la manière dont nous avons peu à peu été amenées, avec H., à trouver un moment spécifié qui allait nous permettre de nous concentrer sur la description du vécu de l'action. Nous observerons également une réaction typique dans le cadre de l'entretien d'explicitation : alors que l'interviewée commence par affirmer qu'elle ne se rappelle pas, elle se met peu à peu à décrire son vécu avec une précision étonnante. En effet, comme l'affirme Vermersch : « la verbalisation du vécu de l'action va se faire à travers une prise de conscience provoquée d'éléments dont le sujet ne sait pas encore qu'il les connaît et même, croit savoir qu'il ne les connaît pas ! »⁷⁶ (1994 : 75). Cet extrait, un peu long certes et non exempt de maladresses, illustre le temps et le type de relances dont il m'a fallu user pour réussir à canaliser l'attention de l'interviewée vers la prise en compte d'une occurrence spécifiée.

⁷⁶ Il ajoute que « cette croyance peut être même un des obstacles (...), dans la mesure où l'adulte était tellement certain de ne pas savoir qu'il n'essaie même pas de réévoquer la situation passée ». C'est ce que nous verrons plus loin dans le cas de l'entretien avec C.

Des remarques entre crochets et en italiques viendront ponctuer l'évolution de la démarche :

I. (intervieweuse) 1 : OK. Alors heu... Donc heu... donc ce que je te propose si ça te va, c'est..., de..., donc de prendre le temps, de laisser revenir un moment donc soit du stage de danse, soit d'un cours quel qu'il soit. Heu voilà, donc d'un moment qui t'a intéressé ou dont t'as envie de me parler pour une raison ou pour une autre. Donc prends le temps de laisser revenir quelque chose et puis tu me..., tu me dis quand t'as trouvé.

H. (interviewée) 1 : Mmm alors c'est un moment ou c'est plusieurs heu...

I. 2 : Ben, si y'a un moment qui te vient,

H. 2 : ... un moment précis ?

I. 3 : Ca peut être lié à une sensation⁷⁷ hein tu vois, quelque chose qui s'est passé pour toi, c'est vraiment... Quelque chose qui te vient, qui concerne le stage ou, ou un cours.

H. 3 : (...) Ben, c'est-à-dire que moi j'aurais plus une heu..., là comme ça..., une réponse un peu globale...

I. 4 : Ouais ?

H. 4 : Heu, dans le sens où heu..., heu..., - c'est vrai que bon, à travers les cours et encore plus avec les stages parce que là c'est, bon là c'est intensif – heu..., la découverte de, en l'occurrence de mon... corps (*appuyé*). Et de mes, de mes limites ou de mes possibilités heu, des choses qui se sont révélées aussi je pense. (...) voilà j'ai, j'ai découvert des choses sur moi. Que ce soit dans, dans le sens où... Alors je sais pas si ça répond à... Peut-être que c'est une question qui viendrait plus tard. Mais heu..., parce que c'est souvent, à chaque fois c'est ce que je ressens quand je vais à ces cours. C'est heu... Voilà une découverte heu... Et puis le, le côté génial heu justement de l'agencement heu, corporel, et qu'en agissant sur telle partie, hop t'arrives à débloquer une autre. Ah ça moi je suis..., à chaque fois c'est vraiment heu..., presque euphorisant heu..., de ressentir ça... L'état, alors ben ça aussi ce que je retiendrai c'est l'état dans lequel ça, ça me met. Pas seulement par rapport à la danse, ça c'est encore autre chose. C'est heu..., l'état de, voilà d'excitation, de découvrir tout le temps quelque chose sur le corps. Et puis, bon ben après là., y'a presque un côté magique heu..., bon des fois un côté plus difficile parce que... j'arrive pas tout le temps à...

⁷⁷ Il s'agit ici d'une erreur d'induction qui je pense n'aura pas porté à conséquence dans le choix que H. fera de son moment, et provoquée par le fait que plusieurs élèves avant H. (qui constituait mon avant-dernier entretien) avaient évoqué des moments liés à des sensations particulières.

I. 5 : Et est-ce qu'y a heu..., un moment qui te revient, donc d'un moment de découverte comme ça où... [*j'interviens pour contenir le flot de paroles et essayer de recentrer l'entretien*]

H. 5 : (...) (*elle prend le temps de chercher*) Ben, je vais peut-être tourner encore en rond mais... Alors, heu... les moments c'est encore très lié... (*elle rit*) Heu... Ouais les moments forts ben c'est par rapport à pareil des zones heu..., de mon corps qui sont... Qu'au départ je savais pas que c'était bloqué... parce que j'ai fait de la danse avant. Et en fait avec Toni je me suis aperçu vraiment que, au niveau de la, de la..., du sternum, heu des épaules, et du haut du dos, que c'était, de par ma morphologie aussi heu très, très bloqué. Et c'est vrai que là j'ai eu des moments heu, même ouais forts. A travers les exercices heu..., souvent à deux, ou à trois. Tu vois où on..., y'a une intervention heu..., des autres, qui te fait aller plus loin dans le mouvement. Et heu, et après, ben dans la continuité les, les..., les progrès heu, par rapport à..., cette partie-là. Enfin voilà c'est... Je retiens ça parce que c'est..., c'est pas anodin non plus si on est bloqué d'un endroit et puis que tout d'un coup heu, tu touches du doigt ce..., cet endroit-là et que tu sens que ça se débloque...

I. 6 : Et t'as..., t'as en tête comme ça un..., un exercice donc tu me dis, les exercices à deux ou à trois. Donc où tu as travaillé cette zone où..., y'a quelque chose qui s'est passé pour toi ? Est-ce que... tu peux laisser revenir heu... [*je la relance sur ce qu'elle vient d'évoquer pour resserrer l'entretien*]

H. 6 : Heu..., ouais. Ca je peux laisser revenir mais c'est vrai que du coup je... C'est heu... [*H. pense qu'elle ne se rappelle pas. Je tente alors de l'amener dans des conditions où elle peut recontacter son expérience :*]

I. 7 : Ouais ouais. Non mais prends le temps, hein heu, vraiment, tranquillement, heu... Prends tout (*appuyé*) le temps dont t'as besoin, on n'est pas du tout pressées.

H. 7 : Heu... (...) En fait y'en a tellement que je... Presque tous les exercices à plusieurs je les trouve extraordinaires (*elle rit*).

I. 8 : Est-ce que tu veux essayer d'en choisir un ? [*nouvelle tentative pour resserrer l'entretien*]

H. 8 : Oui voilà par rapport à..., à cette partie là du corps... heu que je te disais.

I. 9 : Un dont tu te souviens...

H. 9 : Par exemple heu, bon c'est peut-être pas le mieux, ça me reviendra plus tard mais heu... Simplement quand on est heu, en petite feuille. Et que, donc on a les, les bras heu, les mains jointes derrière et qu'on doit lever, comme ça les bras le plus loin possible. Rien que le fait que quelqu'un soit là derrière pour m'appuyer sur le haut du dos, tu vois pour heu, faire rouler les épaules, heu... Enfin voilà donc, c'est pas le meilleur des exercices qui me vient en tête mais heu enfin...

- I. 10 : Enfin c'est celui qui te vient quoi.
- H. 10 : Ouais c'est celui qui me vient parce que c'est un des exercices en tout cas de...
- I. 11 : Est-ce que tu te souviens l'avoir fait récemment avec quelqu'un en particulier, cet exercice ? [*maintenant que nous avons trouvé l'exercice, il faut trouver un « moment vécu effectif passé » lié à cet exercice*]
- H. 11 : Avec heu, quelqu'un du groupe ?
- H. 12 : Ouais.
- H. 12 : Celui-là non, ça fait longtemps qu'on l'a pas fait. Mais sinon, heu... Quelqu'un en particulier... C'est vrai que je l'ai fait avec un peu tout le monde donc heu... Honnêtement heu... N...
- I. 13 : Ou est-ce qu'y a un travail à deux comme ça que t'as fait récemment avec quelqu'un, heu..., qui te revient ?
- H. 13 : Comme je suis pas allée à la danse depuis un petit moment, je suis plus trop heu... immergée. Heu... (...) Ben heu, oui, enfin j'ai plein d'exer... Un spécialement, non j'en ai pas heu..., pour l'instant heu...
- I. 14 : Un des derniers cours ou du stage ? [*je continue de l'accompagner vers une « focalisation »*]
- H. 14 : Ce serait plus au niveau du stage mais j'ai tellement tourné avec tout le monde. Bon après y'a toujours des personnes avec qui peut-être ça..., tu sens que...
- I. 15 : Ouais ? Que ça fonctionne bien ?
- H. 15 : Que ça fonctionne mieux parce que la personne appuie davantage... ou heu, voilà. Après un moment fort, lié directement à la personne en tout cas heu...
- I. 16 : Enfin au travail à deux hein ! Juste heu...
- H. 16 : Au travail à deux heu, ffff, y'en a tellement. En fait... Je suis désolée, je t'embrouille un peu, mais, c'est heu... Enfin moi après c'est à chaque exercice j'ai des sensations fortes. Donc heu, du coup heu... Si y'a un exercice aussi qui..., ben que j'ai fait lors du stage dernièrement heu. C'était au niveau de l'ouverture des aines heu..., l'ouverture du bassin. Parce que bon là c'est pareil. C'est assez heu... [*finalement, c'est sur un autre moment, lié à un autre exercice, que l'on s'arrête*]
- I. 17 : C'était dans quel exercice ?
- H. 17 : Ben là c'est tout simplement heu tu... Tu t'assois en tailleur je crois, et quelqu'un vient, est devant toi vient poser le..., ses mains sur les aines. Et toi tu hop, tu glisses entre la pers heu... Tu attrapes la cheville de la personne. Et donc y'a une heu, un étirement en même temps du dos, et heu... une stabilisation au niveau des... (?)
- I. 18 : Et ça tu..., tu te souviens avec qui tu l'as fait, cet exercice ?

- H. 18 : Alors, ça je l'ai fait, oui avec plusieurs personnes. Avec heu, X. Heu... après je me souviens, je sais que je l'ai fait une fois avec Toni donc bon là c'était... *(elle rit)* impeccable.
- I. 19 : Ouais. T'as env... lequel... tu pourrais me parler de..., duquel ? Lequel tu voudrais choisir pour m'en parler ?
- H. 19 : Oh ben plus avec Toni.
- I. 20 : D'accord.
- H. 20 : Oui parce que... Elle donne la bonne pression, heu... Elle connaît bien le corps.
- I. 21 : Donc là tu..., tu peux laisser revenir ce moment, te remettre un peu dedans ? Est-ce que c'est quelque chose qui... ouais ?
- H. 21 : Heu ouais, je peux me remettre heu... [*ça y est !*]
- I. 22 : Ouais ? D'accord. OK. Et alors est-ce que tu heu... Qu'est-ce que tu fais toi là ? (...) [*nous passons alors à la description du déroulement procédural de l'exercice*]

Ainsi, il est important de noter que si le rôle de l'interviewer(euse) est de guider, d'accompagner, de canaliser la direction de l'attention de son interviewé(e), en aucun cas il ou elle n'induit le contenu de ce qui va être dit (sauf, bien sûr, erreur due au manque d'expérience dans la pratique de l'entretien !). Tout au long de l'entretien (et pas seulement dans l'accompagnement du début vers une focalisation), « le guidage porte sur la structure de l'activité (se rapprocher de sa propre expérience), pas sur le contenu qui reste accueilli sur un mode non directif ». L'intervieweur(euse) doit donc apprendre à être incisif, mais soutenant : laisser venir, et en même temps, contenir, canaliser. Sans cesse, il doit se demander : « qu'est-ce qui a du sens ? », « qu'est-ce qui a pouvoir d'élucidation ? », « ai-je le fil conducteur ? »⁷⁸, et recadrer l'entretien en conséquence.

2. L'évocation comme condition d'accès au vécu de l'action

Ainsi, une fois l'attention de l'interviewé(e) canalisée sur un moment spécifié, le rôle de l'intervieweur va être d'aider l'interviewé(e) à « présentifier » ce moment. En effet, c'est avant tout le « vécu de l'action » qui nous intéresse, c'est-à-dire

⁷⁸ Ces interrogations furent évoquées par P. Vermersch lors de la « formation de base » en juin 2005.

l' « appréhension concrète de l'action, telle qu'elle se manifeste au moment où on est en train de la vivre » (1994 : 56). Or, la situation d'entretien se déroulant dans l'*a posteriori*, il est essentiel, pour accéder à ce vécu, que les élèves, au moment où ils en parlent, soient en train de le « revivre ». C'est le rôle de l'intervieweur de « mettre en place des conditions d'accès à ce vécu sur le mode du revécu » (1999 : 5). « La verbalisation qui se rapporte ainsi à un vécu spécifié doit être accomplie dans le cadre d'une activité mentale particulière : L'ÉVOCATION », qui consiste en une « présentification du moment passé », ou encore en une « représentation vivante du vécu passé » (1999 : 6).

C'est également ce que Vermersch appelle la « POSITION DE PAROLE INCARNÉE »⁷⁹ : position de parole dans le sens où l'interviewé, au moment où il décrit ce vécu passé, est « dans une certaine relation intérieure à ce moment » ; et incarnée dans le sens où « cette position de parole se rapporte à un vécu sur le mode vivant du revécu » (le sentiment est celui d' « y être à nouveau » et de pouvoir s'y rapporter « de manière vive et sensoriellement fondée »). Cette position de parole fait ainsi place à une « pensée reliée à l'expérience » (1994 : 57), dont la conséquence est de rendre « la situation passée (...) plus présente pour le sujet que la situation actuelle d'interlocution ». Elle se distingue essentiellement d'une position de parole « formelle » ou « abstraite » où le sujet, naviguant dans le général, « va s'exprimer plutôt à partir de son savoir que de son expérience ». En effet, d'après Vermersch, la pratique des situations d'entretien a montré que « lorsque la parole n'était pas reliée à la situation de référence, elle n'apportait la plupart du temps que des informations imprécises, générales, souvent très pauvres » (1994 : 58).

Or, encore une fois, cette position de parole incarnée n'est pas spontanée. Elle doit être provoquée, guidée par le biais des relances de l'intervieweur qui tentent « de modifier l'activité mentale » de l'interviewé, « de changer la direction de son attention, de le conduire dans des espaces mentaux qui lui appartiennent mais vers lesquels il ne se serait pas orienté seul » (1999 : 6). La simple proposition de « laisser revenir » un moment, formulée sur un ton de voix et à partir d'une posture corporelle adéquate, constitue déjà une entrée en matière. Mais pour que l'intervieweur soit à même de

⁷⁹ Vermersch précise qu'il reprend ici intentionnellement le vocabulaire de Varela, Rosch et Thomson, quand ils discutent de la relation du sujet à son expérience dans *L'Inscription Corporelle de l'Esprit. Sciences cognitives et expérience humaine* (Paris : Le Seuil, 1993).

guider son interviewé, il doit disposer d'indicateurs observables qui lui permettent de discriminer cette position de parole, notamment de la position de parole « explicative ». Sans nous étendre sur le sujet, nous allons présenter quelques-uns de ces indicateurs qui nous ont été d'une grande aide lors de notre activité d'intervieweuse.

- *Le « décrochage du regard »*

En premier lieu, le « décrochage du regard », qui indique la « modification de l'activité cognitive liée à l'action de se représenter » (1994 : 60), est « l'indicateur privilégié du fait que le sujet tourne son attention vers son expérience interne » (1994 : 61). Comme le rappelle Vermersch (1994 : 60), c'est la PNL⁸⁰ qui a popularisé la prise en compte des « gestes oculaires », c'est-à-dire des mouvements des yeux qui ne sont pas directement associés à la fonction visuelle, mais témoignent d'une « élaboration cognitive ». Déjà en 1967, le psychiatre américain Day s'était intéressé à ce décrochage du regard qui correspondait selon lui à un « changement de direction de l'attention qui, au lieu d'être tournée vers le monde extérieur, se canalisait vers l'expérience interne » (Vermersch, 1994 : 60).

- *Le ralentissement du rythme de la parole*

D'autre part, cet accès à l'expérience interne est également repérable au ralentissement du rythme de la parole, puisque « ce qui est nommé est découvert au fur et à mesure » (Vermersch, 1994 : 61). En effet, les connaissances en acte visées par l'évocation et la mise en mots n'étant pas encore conscientisées, « l'élève va souvent découvrir progressivement comment il a procédé » (Vermersch, 1994 : 61). C'est ce que traduisent ces amorces de phrase de F. et H. : « Enfin, finalement je me rends compte là à partir de tes questions (...) » (Entretien F., p.5) ; « Ben... Alors justement c'est marrant parce qu'en t'en parlant (...) » (Entretien H., p.7).

En conséquence, lorsque l'interviewé a un débit verbal soutenu et que la position de parole propre à l'évocation n'est pas observée, il est essentiel de l'interrompre pour lui permettre d'accéder à son vécu : « Attends, prends ton temps », « prends le temps de laisser revenir ce moment ». Cette intervention, qui est parfois envisagée comme brutale par les partisans de l'entretien non directif, est au contraire extrêmement « soutenante »

⁸⁰ Voir note 76.

(pour reprendre une expression de Vermersch) pour l'interviewé qui peut ainsi se rapprocher de son vécu. Les silences (auxquels nous sommes peu habitués dans nos modes de communication courants), les moments où l'interviewé prend le temps de recontacter une expérience, sont sans aucun doute à privilégier dans le contexte de l'explicitation.

- *La congruence du verbal et du non-verbal*

Ensuite, la congruence⁸¹ du verbal et du non verbal est un indicateur à ne pas négliger, sachant que la priorité doit être donnée à l'information non verbale. En effet, « dans la mesure où elle est une communication en grande partie non consciente d'elle-même, elle constitue une communication non intentionnelle qui a moins de chance d'être travestie que le contenu verbal » (1994 : 62).

Ainsi, il a été très difficile de faire sortir B. (la seule élève qui est revenue sur un moment de danse et non de travail préparatoire) de sa position de parole explicative, et je n'ai pas été sans noter ses petits rires mal à l'aise à mesure que je tentais de l'emmener vers une autre posture, lui posant des questions qui l'obligeaient à *retourner voir*. C'est elle-même qui a fini par donner le sens de ces rires : alors que je lui demandais, à propos d'une situation qu'elle venait d'évoquer : « Et là, qu'est-ce qui se passe pour toi ? », devant son « Heu, ffffff... ... », je relance le contrat de communication : « Si tu veux bien hein, si ça t'intéresse d'essayer de... ». C'est alors qu'elle hésite, puis déclare : « Oui, non, oui, non c'est difficile à expliquer, en fait heu... Je crois que, non, peut-être que j'ai pas envie de me poser des questions » (B.20).

Pour des raisons différentes, je n'ai pas non plus été sans noter les nombreux râcléments de gorge de E., que j'ai été amenée à interpréter comme un embarras devant ma demande de description du déroulement procédural de son action. En effet, ainsi que je l'ai déjà évoqué, il est extrêmement difficile, pour des élèves qui sont en train d'essayer de répondre à des consignes qu'ils ne comprennent pas toujours et à des injonctions à sentir des choses qu'ils ne sentent pas toujours, de verbaliser ce qu'ils font réellement. D'où son embarras lorsque, pour essayer de contourner sa récitation des consignes, je lui demande, en rebondissant sur ses propos : « c'est ce que tu ressens ? », « à quoi tu reconnais que... (y'a une ouverture...) ? », « comment tu t'y prends pour

⁸¹ Voir note 76.

faire ce travail-là ? », « qu'est-ce qui se passe pour toi à ce moment-là ? ». D'où également ses réponses en terme de « Ben heu... Je le ressens pas toujours » (suivi d'une justification) ou « j'essaie de... ».

- *Général et spécifié*

Un dernier indicateur, cette fois-ci linguistique, de la position de parole incarnée, concerne, comme nous y avons déjà fait allusion, l'opposition entre le général et le spécifié, ou l'abstrait et le concret. Ainsi, « la position de parole "formelle" s'accompagnera de généralisation » (1994 : 62). Par exemple, lorsque je rebondis sur les propos de B. en lui demandant : « Et c'est comment ça quand tu trouves cette nouvelle énergie ? » et qu'elle me répond :

« Ca donne une autre impulsion, une nouvelle énergie, une nouvelle dynamique. Heu... Qui est... Notamment qui est très... très intéressante. Parce que moi j'aime ces (?), ces grandes énergies, puis j'aime heu..., j'aime justement ces..., ces différences quoi. Des mouvements plus calmes, puis relâchés, puis fffffffuit ça explose dans tous les sens quoi. C'est très intéressant. Comme en musique (...) » (Entretien B 93).

Si l'on souhaite rester dans le cadre de l'entretien d'explicitation, il est alors impératif d'interrompre l'interviewée pour recadrer l'entretien. C'est ce que Vermersch appelle une manœuvre de « réaiguillage » : il s'agit d'arrêter l'interviewée, de resituer ses paroles pour lui montrer qu'on a bien entendu ce qui vient d'être dit, puis de faire un virage vers une nouvelle direction d'attention. Inversement, comme l'affirme Vermersch, « la position de parole incarnée se manifestera sous la forme d'un vocabulaire spécifique, descriptif, concret, relié à des connotations sensorielles ». Ainsi, lorsque je demande à G. de me décrire ce qu'elle fait dans l'exercice sur lequel elle a choisi de revenir :

G. 26 : Donc ben je m'assois (*le rythme de voix se ralentit nettement*).

I. (intervieweuse) 27 : Ouais.

G. 27 : Et heu..., je, je joins les pieds.

I. 28 : Ouais.

G. 28 : Et, je tire les ischions en arrière – je le fais avec les mains (*elle le fait manuellement pendant qu'elle parle*). Et heu... Je, alors y'a, à la fois..., donc je redresse le dos, et surtout c'est cette sensation de la chair sur les jambes quoi. Et si, alors je sais pas si c'est..., je sais pas si c'est une contraction, je suis pas sûre. Mais, une sorte de..., de sensation de, d'enveloppe quoi, de chose heu, qui bouge quoi, que j'arrive à mobiliser,

heu... Une conscience de la jambe sur toute la longueur. Et, et donc le contact avec le sol.
(...) ».

Cet exemple illustre également un autre indicateur linguistique, relatif au fait que « lorsque l'évocation est fortement présente, le sujet verbalise facilement au présent, en prenant la parole de manière directe (présence de Je), avec une diminution très importante des modalisations épistémiques (c'est-à-dire tous les énoncés qui portent sur la valeur de connaissance de ce que le sujet dit comme croire, penser, affirmer, etc.), le sujet décrit alors son vécu en diminuant les commentaires » (1994 : 62-63). C'est ce que Vermersch nomme le « remplissement » (par opposition au « remplissage ») : à mesure que le sujet s'absorbe dans son évocation, son vécu passé remonte à la surface et devient de plus en plus présent.

Ainsi, la visée de l'activité qui permet de s'approcher de la singularité de chaque vécu est basée sur la distinction opérée par Vermersch entre « activité réfléchie » et « activité réfléchissante ». L'activité réfléchie est le mode qui nous est plus familier. C'est une « activité conceptuelle », « tournée vers la rationalisation » (1994 : 42). L'activité réfléchissante, elle, est « l'activité même de conscientisation ». « Elle prend pour matériaux ce qui n'est pas encore conscientisé, ce qui n'existe qu'en acte de manière pré-réfléchie, *ante predicative* (avant toute mise en mots) ». Elle « vise donc, à la mesure de l'activité conceptuelle, un vide apparent », puisque « dans le régime de l'activité réfléchissante, la première chose qui se donne, c'est en effet une absence, un vide ».

La première étape de la prise de conscience consiste donc à « se tourner vers ce qui n'est pas encore conscientisé et qui ne se donne pas encore ». Cela nécessite d'« instaurer une suspension, une interruption de ce qu'Husserl nomme la position naturelle, qui va en permanence d'un remplissement à un autre sur le mode du “aller-chercher” ». C'est ce que vise à instaurer la technique de l'entretien d'explicitation, par la mise en place des conditions de l'évocation, particulièrement propice à cette subordination de l'activité cognitive à une posture d'accueil et d'écoute.

Or il faut à nouveau insister sur le fait que le guidage vers cette position de parole incarnée est également contre-intuitive pour l'intervieweur. Celui-ci doit en effet prendre garde aux questions « qui induisent des réponses de l'ordre du déjà conceptualisé », à savoir « tout ce qui est demande d'explication directe, en particulier : pourquoi » (1994 : 86), et bien que ces questions soient les plus spontanées. Si

l'intention de comprendre comment l'élève a procédé est légitime, ce dernier n'a généralement pas de réponse au « pourquoi » et cette question risque de l'entraîner dans des justifications et des rationalisations sans fin. Il est donc préférable de viser l'objectif de manière détournée, en demandant à l'élève, à l'aide d'une série de *relances* adaptées et étudiées, de décrire ce qu'il a fait : « Que fait-il quand il fait telle chose ? », « Comment le fait-il ? ». Comme l'écrit Vermersch (1994 : 87), « l'intelligibilité de la conduite de l'élève apparaît avec la description de ce qu'il a réellement fait ».

3. L'élucidation : granularité et fragmentation de la description.

Ainsi, une fois la focalisation de l'échange opérée et la position de parole de l'interviewé établie, la suite de l'entretien va consister à « élucider »⁸², « c'est-à-dire mettre à jour le déroulement de l'action à un degré de finesse donné de la description » (1994 : 120). En effet, les informations fournies par l'interviewé étant souvent trop sommaires pour ce que l'intervieweur cherche à comprendre, celui-ci va devoir les « fragmenter ». Cette « finesse de l'unité de description » recherchée est ce que Vermersch appelle encore « la granularité de la description du déroulement de l'action ». C'est elle qui permet de comprendre concrètement « comment s'y prend » l'interviewé. Elle suppose bien sûr, au préalable, de « prendre conscience dans l'écoute que le niveau de détail de la description est insuffisant pour lever l'implicite sur le “comment” » (1994 : 141). En effet, Vermersch dégage trois niveaux de description (il en évoque un quatrième que nous n'aborderons pas ici, qui concerne un niveau d'analyse « infra-comportemental ») :

À un premier niveau d'analyse, l'« organisation d'ensemble » [1] d'une activité (par exemple, un cours de danse), se décompose en « tâches » ou encore en une « succession de buts » [2.1]. À un deuxième niveau, la tâche, comme nous l'avons vu, se décompose elle-même en « actions élémentaires [2.2] qui elles-mêmes se fragmentent en opérations d'exécution et d'identification [2.3] ». Puis, à un troisième niveau, la description va porter sur « une de ces opérations [3], qui pourra se

⁸² Vermersch écrit (1994 : 135) : « L'élucidation est le but de la technique de l'entretien d'explicitation ».

décomposer encore plus finement ». Ce sont donc les deuxième et troisième niveaux qui intéressent essentiellement la démarche de l'entretien d'explicitation.

Ainsi, pour ce qui est du deuxième niveau, la tâche [2.1] (que l'on peut assimiler dans notre étude à une posture ou à un exercice de yoga), se décompose en actions élémentaires [2.2] (déterminées par les consignes), dont l'information est généralement déjà conscientisée (d'où la récitation spontanée des consignes par les élèves). Par contre, le niveau [2.3]

« se fonde sur l'hypothèse que toute opération d'exécution est précédée d'une prise d'information et se conclut par une prise d'information. La prise d'information initiale sert de test d'entrée pour identifier l'opération d'exécution et ses paramètres, la prise d'information finale sert de test de fin de l'opération d'exécution pour savoir quel est le résultat obtenu et si l'exécution se poursuit ou passe à autre chose » (1994 : 145).

Il est rare que ces prises d'information soient déjà conscientisées. En raison de leur caractère fugitif et implicite, elles sont également rarement interrogées, bien que leur intérêt soit souvent inestimable pour le chercheur. Elles consistent, pour l'élève, à se demander : « est-ce que je sais si je sais ? Et plus précisément : comment est-ce que je sais que je sais ? » (1994 : 145). Nos relances ont ainsi cherché à savoir : « à quoi tu sais [que tu n'as pas encore “accédé” à la “posture juste”] ? »⁸³, « comment tu sais que ce que tu fais à ce moment là c'est ce qu'il faut faire ? »⁸⁴, « comment tu sais alors que cette sensation est la bonne ? »⁸⁵.

Le niveau [3], quant à lui, « correspond au plus près à la réalisation concrète détaillée de chaque action élémentaire composant les étapes d'une tâche » (1994 : 147). C'est lui qui renferme « l'information cruciale pour comprendre comment une erreur s'est produite, ou qu'est-ce qui fait que la performance est au niveau où elle est » (1994 : 147) ; ou encore, pour ce qui nous intéresse, ce qui en constitue la substance et l'expérience. Ainsi, il est possible de fragmenter ces actions élémentaires aussi loin que

⁸³ Entretien H., I.67.

⁸⁴ Entretien C., I.132. Pour cet exemple de relance et le suivant, mon erreur a cependant été de relancer sur le jugement et non sur le critère. Nous y reviendrons dans la partie suivante.

⁸⁵ Entretien C., I.133. J'insiste à nouveau sur le caractère *oral* de ces relances, « formulées en fonction de l'analyse “instantanée” des *répliques* de l'interviewé » (1994 : 119).

le besoin d'élucidation l'exige⁸⁶, sachant que dans l'absolu, il semble ne pas y avoir de limite à cette possibilité de fragmenter en unité de plus en plus petites.

Les relances effectuées par l'intervieweur au cours de l'entretien servent donc d'« aiguillages », en fonction du but et de la direction dans laquelle on souhaite orienter le dialogue. En effet, comme l'écrit Vermersh :

« Dans l'usage de ce type de relance, l'aspect crucial n'est peut-être pas le seul format de l'énonciation, mais plutôt l'adéquation entre la formulation de la question et le but poursuivi : il n'y a pas de "mauvaise formulation" en soi, mais il peut en revanche exister une inadéquation entre la formulation et l'intention » (2006 : 1).

C'est la manière dont nous avons concrètement fait usage de ces relances, ainsi que la manière dont nous nous sommes référés aux différents niveaux d'analyse décrits plus haut que nous allons développer maintenant.

D. L'accompagnement à la mise en mots du vécu du cours de danse.

Ainsi, dans le but d'interroger l'expérience corporelle des élèves dans le contexte précis de transmission qui nous intéresse, je commençais avec la même question ouverte pour tous (dont nous avons donné un exemple plus haut avec l'entretien de H.), fidèle en cela aux exigences de la technique de l'entretien d'explicitation. Après m'être assurée que l'élève était prêt et après avoir trouvé la juste distance et le bon positionnement dans nos postures respectives (ni trop proches, ni trop éloignés, évitant le positionnement frontal qui ferme l'espace physique et mental de l'interviewé), je lui demandais, lentement et calmement, comme pour suspendre le temps et créer les conditions idéales au retour en soi : « Ce que je te propose, si tu es d'accord / si tu veux bien, c'est de prendre le temps de laisser revenir un moment du stage ou d'un cours de danse qui t'as intéressé et dont tu as envie de me parler ». Selon

⁸⁶ Vermersch écrit (1994 : 147) : « La granularité de la description doit être un paramètre variable qui s'adapte à la recherche d'intelligibilité et à la précision de l'information recherchée ».

l'échange qui avait précédé⁸⁷, m'obligeant à poser ou non le jalon de l'entretien formel, la formule pouvait être plus ou moins fluide, mais cela ne m'a pas semblé poser problème à l'oral. Il m'arrivait de rajouter : « prends tout le temps qu'il te faut, et tu me fais signe quand tu as trouvé ». Ou : « ça peut être n'importe quel moment, ce qui te revient ».

Sur les huit élèves interrogés, sept ont directement enchaîné avec un moment qui s'imposait, qu'ils pouvaient situer de manière étonnamment précise dans le temps, grâce à un indice spécifique : une sensation nouvelle ou particulière apparue ce jour-là, le défi d'une difficulté à contourner, ou encore une proposition de travail particulière. Voici quelques exemples de la manière dont ces moments sont revenus :

A. : « (...) En fait je pense en tout cas à ce moment-là parce que le dernier jour elle a été, je sais pas si c'est elle qui a été vite, j'ai eu l'impression qu'elle avait augmenté la vitesse, en prenant moins de temps et, et moi ça ça m'a permis heu, c'était super quoi, j'ai eu l'impression de vraiment rentrer dans l'exercice, et dans ce qu'elle demandait parce que ça allait plus vite, tu vois, parce que j'avais pas le temps de réfléchir en fait... » (Entretien A.10.)

F.1. : « Je vais te dire la première image qui me revient, c'est quand on est assis en rond, au cours de Toni et qu'elle nous fait heu, pendant le stage, on a déjà travaillé heu, le corps et elle nous propose heu de, de travailler sur la, la transmission, en fait. Comment on fait les exercices. C'est le premier moment qui me revient. Tu veux que je t'en parle un peu ?

I.2. (intervieweuse) : Ouais, je veux bien.

F.2. : Y'a donc heu, ça devait être, peut-être c'était le troisième jour. Donc on a fait ça le premier jour, le deuxième peut-être on a pas pris le temps, j'sais plus très bien (?), c'était le troisième ou le quatrième jour. Peut-être le quatrième, parce que je sais que le cinquième j'suis pas allée au cours. Y'avait cinq jours de stage, donc le dimanche, lundi, mardi... Donc ça commençait le dimanche. Dimanche, lundi, mardi, mercredi, jeudi. Y'avait six jours. (?) donc ça devait être le jeudi. Donc y'avait déjà des exercices comme ça. Hein c'était ça l'idée (?) Heu, le moment de ce type dont je me souviens (?), c'est effectivement, je crois que c'était le jeudi, parce qu'on avait déjà fait l'exercice avec elle,

⁸⁷ Dans le cas de H., qui a servi à illustrer le travail de focalisation vers un moment singulier, celle-ci m'avait proposé de venir chez moi après une matinée de travail. Je l'ai donc invitée à déjeuner, et c'est suite à ce déjeuner assorti d'une conversation informelle que j'ai introduit l'entretien.

et on devait être sur... l'avant-dernière posture. Heu, j'sais plus quelle était la posture, mais heu... je pense que je m'en souviens... parce que ça fusait plus librement, des uns et des autres, heu, y'avait la... enfin de la... rigolade, de la détente, heu, et, heu... (?) Ah oui, c'est ça : chacun disait un mot – on avait pas fait comme ça les autres fois – (?), heu, la posture c'était heu, les jambes repliées, le dos à plat. Heu, chacun disait un mot pour caractériser, ce qu'il faut faire, et si possible dans l'ordre. »

G.3. : « (...) Et heu..., je me rappelle notamment d'un moment où on a travaillé heu... C'était peut-être le deuxième ou troisième jour. Et heu..., donc dans ce stage on a beaucoup travaillé les jambes. Et, un moment où, après donc le travail sur le dos – on a les jambes à 90°, on alterne..., je vais pas rentrer dans le détail des exercices, tu situes bien ou enfin tu tu, tu vois à peu près... ? – (*j'acquiesce*) et après donc on se rassoit et on – pareil les jambes devant – et on fait un travail avec les ischions et les... Et la sensation que j'ai eue – je sais pas ce qui s'est passé au niveau du fémur ou au niveau de, des muscles, mais je, une conscience heu..., enfin comme si d'un coup y'avait un rideau qui tombait et que je découvrais un truc mais mais c'était mais incroyable quoi cette sensation heu... ».

Parfois, le moment qui était revenu spontanément n'était finalement pas si concluant (ce qui n'a pas été le cas des trois exemples cités ci-dessus), et nous en cherchions d'autres. Quand je sentais que l'élève amorçait quelque chose d'intéressant, je lui proposais : « Tu veux bien qu'on essaie de... juste s'arrêter un peu sur ce moment, pour voir ? »⁸⁸ ; « Est-ce que tu veux bien qu'on s'arrête juste un tout petit peu sur cet exercice-là ? »⁸⁹. Dans le cas de C., l'accompagnement a été plus délicat, mais nous y reviendrons.

Quand j'étais sûre que nous avions trouvé un moment spécifié, après avoir posé le contexte et m'être assurée que les signes de l'évocation étaient présents, nous pouvions commencer à dérouler le fil. Gardant en tête le domaine de verbalisation descriptif du vécu de l'action propre à l'entretien d'explicitation, je commençais par demander à l'élève de me décrire ce qu'il faisait : « Tu peux me décrire ce que tu fais ? », « Qu'est-ce que tu fais à ce moment-là ? ».

⁸⁸ Entretien D.I.39.

⁸⁹ Entretien C.I.47. L'élève faisant preuve de résistance à l'idée de s'arrêter sur un moment spécifié, j'agis avec circonspection.

Il ne m'a pas semblé indispensable, au vu de mes préoccupations centrées sur l'expérience corporelle, de passer ensuite trop de temps sur l'analyse des niveaux de description [2.1] et [2.2] en faisant systématiquement verbaliser chaque action élémentaire de la tâche en terme d'opérations de prise d'information initiale, d'exécution et de prise d'information finale. En effet, l'obtention du déroulement procédural de l'action (ce qu'ils font vraiment, concrètement), est extrêmement difficile à obtenir de la part d'élèves mus par des consignes et des injonctions à sentir, qu'ils ne comprennent pas toujours. En conséquence, lorsque je leur demandais de me décrire ce qu'ils faisaient, j'obtenais une suite de consignes (assimilables, dans le cadre des « informations satellites de l'action », au « déclaratif » ou aux « savoirs théoriques ») qu'ils avaient fini par intégrer au fil du temps. La seule manière, pour moi, de les en détourner et d'essayer de comprendre ce qu'ils faisaient ou tentaient de faire et ce qui était en jeu dans leur manière d'agir, était de me concentrer sur certaines « unités de fragmentation » liées à des prises d'informations et à des opérations d'exécution qu'il me semblait intéressant d'interroger : « comment tu t'y prends pour faire ça », « tu peux le sentir ? », « à quoi tu repères (« cette ouverture », « que tu es juste », « que tu as pas encore accédé à la posture juste », « que c'est le squelette que tu sens »...) » ; « à quoi tu sais que tu es bien en train de faire le travail qui est demandé ? ».

Vermersch écrit d'ailleurs :

« Ce qui fait l'expertise c'est souvent une manière de faire particulièrement pertinente dont la description appartient à ce niveau 3, d'une part parce que ce qui appartient au niveau précédent, souvent, tout le monde y est formé de la même manière (...) et d'autre part, *c'est précisément ce niveau de détail qui se crée dans l'action sans être conscientisé de manière réfléchie*. La nécessité de questionner à ce niveau [3] sera donc fonction du besoin d'élucidation. Le découpage en étapes, en actions élémentaires, en opérations permet de focaliser rapidement vers la zone qui a besoin d'être encore plus précisée, il n'est pas possible ni nécessaire de le faire tout le temps ! » (1994 : 146).

Ainsi, alors que E. décrit ce que fait sa partenaire lors d'un exercice à deux (E. est en position de la petite feuille – soit le deuxième exercice du programme de pratique – et sa partenaire est assise sur son sacrum, les pieds en appui sur le sol de chaque côté du bassin de E.), elle recourt de manière évidente aux consignes de Toni : « Ben là en fait elle prend les... basses côtes. Et puis elle essaie en fait, de, ben de les avancer le plus possible vers l'avant pour essayer de..., je pense de mettre de l'espace un petit peu

dans chacune heu, des vertèbres », je lui demande : « C'est ce que tu ressens ? Cet espace entre chacune des vertèbres ? ». Ce à quoi elle répond : « Ben heu... Je le ressens pas toujours parce que ça c'est, moi je suis assez bloquée heu, à ce niveau là. Mais heu... (...) » (E.41-42). Ou encore, un peu plus loin :

E.46. : Quand elle heu, quand elle avance les côtes, à un moment donné, enfin quand elle les, quand elle les avance, heu, nous on a les bras heu, moi j'ai les bras tendus heu, au sol, et à ce moment je lève la tête heu, vers l'avant...

I.47. (intervieweuse) : Ouais. Et puis qu'est-ce que tu fais ?

E.47. : Ben je regarde devant moi, *j'essaie de...*, d'allonger aussi la nuque. *J'essaie de pas oublier de*, de garder mes clavicules heu, ouvertes. Et puis du coup...

I.48. : Tu les sens, les... ? Tu as cette sensation ? Des clavicules ouvertes ?

E.48. : Heu... Pffou... Ben, j'y pense. Mais heu, là c'est pareil, non c'est super fermé au niveau des épaules heu... Et puis, une fois que C. a avancé heu, les côtes en avant, alors *j'essaie, on, j'essaie de*, d'avancer encore plus loin, avec cet espace qu'elle a, qu'elle a essayé d'ouvrir dans le dos, d'avancer encore plus loin heu, mes bras, et ma nuque.

I.49. : Et cet espace tu le... ?

E.49. : Heu, je le ressens heu..., pfff..., un petit peu, mais c'est pas flagrant, flagrant quoi

Ainsi, l'entretien de E. regorge de formulations traduisant cette difficulté à répondre aux injonctions à sentir : « je pense que je le sens quand même un petit peu au niveau de côtes, mais bon c'est... » (E.52.) ; « je pense que je sens que... » (E.55.) ; « je sais que je dois y penser » (E.57.) ; « c'est plus le mouvement que je fais. Après heu... Non, avec la respiration, c'est vrai que, je le sens pas plus que ça » (E.62.) ; « Ben, je le sens un peu mais pas beaucoup » (E.66.). Ou encore, alors qu'elle décrit un exercice en recourant à nouveau aux consignes de Toni, je lui demande : « qu'est-ce qui se passe ? », ce à quoi elle répond : « Ben, pour l'instant pas grand-chose, parce que je sens qu'y a du travail à faire » (E.98.). Ces formulations, qui traduisent « pour l'instant » une incapacité de l'élève à décrire l'exercice autrement qu'en recourant aux savoirs théoriques, sont extrêmement intéressantes de par ce qu'elles nous apprennent sur « le temps du potentiel, ce vide momentané qui se comblera a posteriori, de la matière cénesthésique de l'expérience corporelle » (J. Gaillard, 1998 : 136). C'est un aspect que nous développerons dans la deuxième partie de ce travail en nous appuyant sur la notion de croyance comme « disposition à agir » (de Certeau, 1981), celle-ci se

déployant au travers d'une dialectique du dire et du faire entendue comme « pratique expectative » (ibid. : 367).

D'autre part, les relances « à quoi tu reconnais / sais / repères que... ? » et « comment tu t'y prends pour... ? » ont été dans certains cas particulièrement efficaces. Elles ont permis d'apporter des éclairages extrêmement intéressants sur la nature de l'expérience corporelle mise en jeu, qu'aucune autre relance ne me semble à même d'obtenir. Par exemple, lorsque G. évoque, à propos des « quatre aines » mentionnées par Toni (aine interne, aine externe, aine frontale, aine postérieure), le jour où elle a compris « que là y'avait vraiment quatre choses », je lui demande :

I.112. (intervieweuse) : Et ça, c'est quelque chose que tu sens ?

G.112. : Les quatre ?

I.113. : Ouais.

G.113. : Heu... Presque (*elle rit*).

I.114. : *Comment tu t'y prends pour... faire ce travail* heu..., de sentir ces quatre zones heu, désignées ?

G.114. : Ben, mobiliser par différents bouts quoi, les choses. Mobi... Alors...

I.115. : C'est-à-dire ?

G.115. : Ben, alors je vais parler de muscles... En contractant, en voyant... En mobilisant, ouais par des bouts différents. C'est-à-dire heu, par exemple, si j'essaie de voir les aines, à la fois le... (...) Enfin, alors je connais pas bien les dénominations mais tous les muscles, tout ce qui est autour quoi. Les cuisses, les fesses, différents niveaux de la fesse, jusqu'au genou... Et voir heu, bouger le bassin un peu, voir comment ça... Tout ce qui est autour et quelque part en fonction de..., des combinaisons on va sentir des choses différentes quoi. Puis à un moment je crie « Ah ! je l'ai ! ». Et heu, voilà. (...)

I.116. : Et à quoi tu sais que c'est juste ?

G.116. : Et ben, en fait j'ai le sentiment que ce que je ressens est juste par rapport à la parole qui est dite. Je dis c'est exactement ça, c'est ça. (...) ».

Ce dernier propos de G. est très intéressant dans la mesure où il met le doigt sur une autre difficulté rencontrée lors de mon accompagnement des élèves à la mise en mots de leur expérience : leur tendance, pour décrire *ce qu'ils sentent* ou *ce qui se passe pour eux*, à reprendre le vocabulaire de Toni. En effet, comme cela apparaît dans la présentation de moments-types du cours, Toni a tendance à formuler les objectifs de mouvement ainsi que ses descriptions « en terme de sensations kinesthésiques », fidèle

en cela à Goldfarb qui affirme (1998 : 130) : « il s'agit d'indiquer à la personne qui bouge ce qu'elle doit ressentir pour exécuter le mouvement »⁹⁰. La conséquence en est très claire dans cet extrait d'entretien où, connaissant assez bien l'enseignement de Toni pour être capable d'identifier son vocabulaire, je pousse E. dans ses retranchements pour lui faire expliciter son emploi du mot « espace » :

E.124 : Voilà, là je suis en train de repenser tu vois au, à l'ouverture de l'aine..., qu'on travaille énormément énormément avec Toni – ça doit être une des choses qu'on travaille le plus, et qu'ensuite on essaie de garder heu, à la verticale, toujours en essayant de, ouais voilà de toujours de se hisser le plus possible heu, vers le haut, et tout en essayant de, d'amener le corps vers le bas et heu, en pensant à, à toujours à ramener le sacrum sur les talons et du coup... [*les consignes de Toni, ici soulignées, sont clairement identifiables dans ce passage*]. Ouais c'est ça en fait c'est faire une petite rétroversion du, du bassin quoi.

I.125. (intervieweuse) : Et ça ces, ces indications là que tu me donnes tu peux les, les sentir ?

E.125. : Ouais. Maintenant oui. Je pense qu'avant je les sentais pas trop parce que c'était super heu... heu, encombré [*il s'agit d'un terme utilisé par Toni*], on va dire. Mais heu..., mais maintenant heu, oui je pense que, ouais je ressens plus de, d'espace, (?) et heu...

I.126. : Donc de l'espace ?

E.126. : Ouais. Ouais en fait faudrait d'autres mots que l'espace mais c'est...

I.127. : Non non ça c'est heu, pour toi c'est, c'est vraiment heu, c'est ce mot là qui est heu...

E.127. : Mmm. Ouais ouais. Ben c'est sûr qu'après nous on est, enfin, je pense que c'est Toni qui les utilise et puis du coup moi je, je les réutilise parce que... Mais, bon, ça correspond à quelque chose heu, de concret enfin c'est heu... [*l'entretien se poursuit ensuite à partir d'un nouveau rebondissement sur cette notion de « concret »*]

D'autre part, toujours dans le but de contourner les consignes et de tenter de comprendre comment les élèves s'y prennent pour faire et pour sentir, les relances sur les verbes non spécifiés m'ont semblé intéressantes. Les verbes non spécifiés font partie de ces « indicateurs locaux liés à la manière dont l'expression verbale est réalisée par l'interviewé », et sur lesquels, « à tout moment du déroulement de l'échange,

⁹⁰ C'est également sur ces propos de L. Goldfarb que s'appuient S. Fortin, W. Long et M. Lord dans « Three Voices : how somatic education informs contemporary dance technique class » (2002).

l'élucidation peut se faire » (1994 : 150). Ces « indicateurs verbaux d'implicite » sont également « les meilleurs indicateurs de la nécessité de fragmenter la description ». Ainsi, pour chaque verbe non spécifié qui me semblait intéressant et ne permettait pas de savoir ce que faisait concrètement l'élève, je rebondissais de manière à obtenir une description plus fine : « Et qu'est-ce que tu fais⁹¹ quand tu... / au moment où tu... ? ». Par exemple, suite à la description d'un exercice, G. conclut : « Donc je suis déjà en posture, et je continue, je fais durer l'exercice quoi, enfin, je... » (G.36.). Ce n'est donc qu'en rebondissant à ce moment là et en lui demandant : « C'est-à-dire ? Qu'est-ce que tu fais ? » (I.37.), que je peux obtenir des informations plus détaillées : « Ben je contin... Toujours cet, cet effort de, de plaquer la jambe au sol, d'étirer le dos, de, de redresser. Et y'a une forme de contraction, enfin de, de..., de cette enveloppe là qui, qui va vers le sol » (G.37). G. est ainsi amenée à me livrer des informations plus détaillées sur ce qu'elle fait.

Mais au-delà (et à partir) du « niveau des stratégies »⁹², c'est le vécu des élèves au sens large qui nous intéresse. J'ai ainsi tenté d'interroger un autre pan de leur expérience corporelle, m'intéressant à la verbalisation descriptive du vécu sensoriel (qui est également en relation étroite avec le vécu émotionnel). En effet, le cours de Toni est aussi bien construit sur des *choses à faire*⁹³ que sur des *choses à sentir*. Vermersch écrit d'ailleurs que « dans tous les domaines où la compétence repose sur l'habileté du corps propre ou sur la finesse de la prise d'information sensorielle directe, le questionnement sur la dimension sensorielle du vécu sera essentiel (...) » (1994 : 38). Ainsi, je rebondissais sur certains verbes, expressions ou éléments de sensorialité qui me semblaient intéressants à creuser. Certaines relances m'ont été particulièrement utiles dans cette optique, notamment : « C'est comment quand... ? », « Qu'est-ce qui se passe pour toi quand... ? », « Qu'est-ce que tu ressens à ce moment-là ? ».

⁹¹ La question « qu'est-ce que tu fais » appelle directement la description et permet d'obtenir une fragmentation de l'action en rebondissant sur les verbes d'action non spécifiés.

⁹² Lors de la formation « De l'explicitation à l'aide au changement » mise en place par N. Faingold, celle-ci distinguait essentiellement deux niveaux d'analyse : le « niveau des stratégies », qui concerne ce que nous avons déjà évoqué en terme de description du déroulement de l'action, et le niveau de « décryptage du sens ». Bien que certaines relances propres à ce dernier niveau nous semblent intéressantes, les termes employés pour qualifier ce niveau d'analyse ne semblent cependant pas correspondre tout à fait ce que nous visons dans notre travail.

⁹³ Pour reprendre une expression qui est beaucoup revenue dans les entretiens, par exemple C.40.

Par exemple, quand D. affirme, à propos d'un exercice qu'il vient de décrire, consignes à l'appui : « j'ai senti ce qu'elle voulait dire » (D.167.), je ne peux m'empêcher de lui demander : « Et *c'est comment quand* tu..., quand tu sens ce qu'elle veut dire ? » (I.167.). Il m'explique alors un peu plus loin : « Tu sais on fait souvent l'étirement aussi, par terre heu..., les..., mains dans un sens, les talons dans l'autre sens.⁹⁴ Donc heu... Et en fait heu..., c'est que j'avais la même sensation, quand je le faisais donc samedi, à ce moment-là – et sur cet étirement, elle m'a déjà dit à plusieurs reprises “c'est vraiment ça D.”. Bon je me suis dit oui ça doit être ça en fait » (D.178.). Je tente alors de le faire préciser : « Et c'est quoi ça ? *Qu'est-ce que tu ressens ?* » (I.178.).

De manière similaire, quand G., me décrivant un exercice, conclut : « J'ai l'impression d'être vraiment dans mon corps quoi et d'être heu... » (G.67.), ce n'est qu'en lui demandant : « *C'est comment quand* t'es heu..., t'es comme ça, quand t'es dans ton corps ? » (I.69.), que je peux obtenir des précisions : « Ben, très à l'écoute de ce qui se passe » (G.69.). Je lui permets ensuite de développer en l'accompagnant par des « mmm », « d'accord », et en la relançant : « *C'est comment encore, quand* t'es à l'écoute ? Tu peux... m'en dire un peu plus ? » (I.72)...

H. quant à elle, dans le cours d'une description d'exercice, déclare : « (...) ce qui est formidable aussi c'est de sentir qu'on est dans..., avec son squelette » (H.31). Je ne peux ainsi manquer de la faire préciser : après un banal « c'est-à-dire ? » (I.32) qui ne donne pas grand-chose et lui permet de tenter une échappée du côté des savoirs théoriques, je lui lance un « Et à *quoi tu sais que* c'est le squelette ? » (I.36), suivi d'un « *Qu'est-ce que tu ressens* toi ? » (I.37). J'obtiens alors des verbalisations beaucoup plus intéressantes – dont l'évocation de l'idée de « restructuration » (H.37) et de « se sentir vraiment juste dans le corps » (H.39) –, qui me permettent de rebondir à nouveau, en quête de nouvelles précisions.

D'autre part, l'évocation de la « précision » des indications de Toni revenant pratiquement à chaque entretien, je tentais de comprendre *en quoi cette précision était importante* pour les élèves : « c'est important pour toi qu'il y ait ces indications anatomiques ? » (C.I.94) ; « ces indications qu'elle donne, c'est quelque chose

⁹⁴ Il s'agit de « l'étirement du corps tout entier sur le sol », quatrième exercice du *programme de pratique* distribué au cours du stage de Pâques 2006.

d'important pour toi ? » (G.I.94) ; « Et heu tu parlais aussi tout à l'heure de la précision de Toni, tu parlais de... la précision de son toucher, et tu parlais aussi de... la précision dans ses verbalisations, je crois que c'est le terme que tu as employé et heu... Est-ce qu'y a un exemple, d'un moment comme ça où elle a eu cette précision qui te revient ? » (F.I.30). Et plus loin : « Est-ce que c'est important pour toi que..., qu'y ait ces précisions anatomiques ? » (F., I.36).

Ainsi, à mesure que l'interviewé décrivait, j'essayais de repérer les « graines de sens » (pour reprendre une expression chère aux membres du GREX) contenues dans un mot, une expression, un ton de voix, un geste, une attitude, et de le maintenir en contact avec ce qui émergeait, pour l'amener toujours plus loin dans l'explicitation de son expérience. L'accompagnement de base (« mmm », « d'accord », hochements de tête...), les moments de silence où j'encourageais l'interviewé à continuer en lui manifestant une écoute bienveillante, les relances ou reformulations en écho (« ça allait plus loin, c'est-à-dire ? »⁹⁵ ; « une restructuration ? »⁹⁶, « vivant, tu dirais ? »⁹⁷, « ça libère, c'est-à-dire ? »⁹⁸), ont été autant de moyens d'accompagner l'interviewé dans la mise en mots et l'approfondissement de son expérience. De la formule la plus simple aux phrases-types forgées par Vermersch, ces relances ouvertes, portant toujours sur le contenant et jamais sur le contenu, permettent de questionner sans induire⁹⁹. D'autre part, en instaurant un rythme de questionnement, ces relances me permettaient de fragmenter l'action de l'interviewé(e) et d'explorer son expérience à un niveau de plus en plus fin, faisant peu à peu apparaître dans toute sa finesse sa stratégie, les croyances et les représentations qui la sous-tendaient, ainsi que le type d'expérience qui y était associée.

Pourtant, encore novice dans le domaine de l'entretien d'explicitation, je n'ai pas été sans laisser échapper quelques maladresses. En effet, ces entretiens sont les premiers

⁹⁵ Entretien G., I.45.

⁹⁶ Entretien H., I.38.

⁹⁷ Entretien A., I.11.

⁹⁸ Entretien E., I.71.

⁹⁹ En effet, Kaufman (1996 : 66), rapportant son expérience d'enquête sur la pratique des seins nus sur les plages (dans *Corps de femmes, regards d'hommes*), fait clairement apparaître la manière dont une même question formulée différemment induit deux types de réponses opposées : « Lorsque nous avons demandé : "A un certain âge, les femmes n'ont-elles pas intérêt à ne plus se montrer seins nus ?", la presque totalité a répondu positivement. Lorsque nous avons demandé : "Doit-il y avoir une limite d'âge pour enlever son haut de maillot ?", la presque totalité a répondu négativement ».

que j'ai réalisés, neuf mois environ après la formation de base. Cela explique également que mon accompagnement, plus fragile lors des premiers entretiens, va s'affinant et s'affirmant au fur et à mesure. Il m'est ainsi arrivé de relancer involontairement sur le domaine de verbalisation conceptuel. Par exemple, lorsque A. déclare : « plus je faisais les mêmes choses, et plus ces choses elles étaient différentes et heu, et elles étaient heu intelligemment faites enfin j'veux dire heu, c'était une sorte de mécanique intelligente quoi. (...) », je lui demande : « Et tu sais ce qui t'as permis justement de rentrer dans cette mécanique (...) ? » (I.71). Question à laquelle elle ne peut évidemment pas répondre et qui modifie immédiatement sa position de parole. De la même manière, j'ai été amenée à formuler plusieurs demandes d'explication et de rationalisation lors de mon entretien avec D. En effet, dès son arrivée chez moi, et sans que j'ai eu le temps de poser les jalons de l'entretien, D. s'est mis à parler du cours de danse et de son histoire avec la danse. Il m'a par conséquent été difficile, par la suite, de changer la modalité de l'entretien. Heureusement, D. est ce qu'on peut appeler un *bon interviewé*, et il avait tendance de lui-même à aller sur du concret pour illustrer ses propos : j'ai relevé une dizaine d'occurrences où il répond à mes questions par « par exemple ». Cela a permis à ses croyances et à ses représentations d'être toujours évoquées en lien avec son vécu et à partir de son expérience.

Dans le même ordre d'idées, il n'est pas toujours bon de relancer sur ce que Vermersch appelle les « nominalisations », c'est-à-dire « tous les termes qui servent à former des expressions abstraites et qui ne décrivent plus ce à quoi cela renvoie concrètement, dans une situation vécue spécifique » (1994 : 150). Le risque est en effet de relancer à nouveau sur le domaine de verbalisation conceptuel. Ainsi, C. évoque un exercice et ajoute : « ça, j'aimerais bien le refaire cet exercice là, en fait je pense que ça doit être très efficace ». Je la relance alors : « Qu'est-ce que c'est pour toi effi..., quand tu dis efficace ? » (I.15.). Ce qui lui permet de développer sa théorie, bien que celle-ci ne soit pas inintéressante :

C.15. Alors, efficace (*ton professoral*)... Pour moi c'est quand ça m'apporte quelque chose..., qui..., me permet après de danser vraiment différemment. Et que c'est un peu..., le seul exercice qui m'apporte ça. Moi les jambes par exemple tous les exercices (...) sur les jambes mais vraiment je les trouve fantastiques et je trouve que quand on les fait..., j'ai après une liberté je trouve dans la jambe que je retrouve absolument pas autrement.

I.16. (intervieweur) : Tu peux me donner... [*je tente de lui demander de me donner un exemple, mais elle continue sur sa lancée*].

Cependant, bien que ma démarche soit ancrée dans une perspective psychophénoménologique centrée sur la *description du vécu*, j'ai également choisi de prendre en compte les commentaires, jugements, associations liés au *discours sur le vécu* (Vermersch, 2009 : 10). Ainsi, la description du déroulement procédural de l'action étant située au centre de l'explicitation, Vermersch recommande, lorsque l'interviewé glisse dans les évaluations subjectives et les jugements (qui font partie des « informations satellites de l'action »), de le relancer sur son critère et de le ramener à la description et au concret en lui demandant de donner un exemple de ce qu'il avance. Je n'ai pas manqué de le faire dans la plupart des cas. Cependant, il m'a parfois semblé intéressant de m'attarder sur ces « évaluations subjectives » qui ont trait aux « jugements, opinions, commentaires, croyances, représentations ».

Etant donné ce contexte de transmission, renvoyant à une expérience corporelle difficilement identifiable, dont nous cherchions à interroger la nature et le processus de construction, l'appréciation subjective des élèves était rendue indispensable « sur ce qu'il a fait et comment il l'a fait, en quoi est-ce important pour lui, ou sur la conscience qu'il a de ses représentations et de ses croyances à propos de ce qu'il fait » (Vermersch, 1994 : 48).

Au-delà donc de la question que font-ils ?, et bien que toujours à partir de leur expérience, j'étais nécessairement renvoyée aux questions : comment font-ils pour faire ce qu'on leur enjoint de faire ou de sentir sans nécessairement comprendre ?, que se passe-t-il pour eux à ce moment là ?, en quoi cela a-t-il du sens pour eux ? et quelle est la nature de cette expérience corporelle ?. J'ai également conclu mes premiers entretiens en demandant à l'élève interviewé s'il pouvait me donner un ou plusieurs éléments du cours de Toni qui étaient important pour lui. Devant le peu d'intérêt apporté par ces réponses, comparées à celles obtenues via la technique de l'explicitation, à partir d'un moment spécifié, je n'ai pas réitéré l'expérience pour les entretiens suivants. D'autre part, dans le but de situer le profil de mes interviewés, je demandais en fin d'entretien à ceux que je connaissais le moins quelques détails biographiques, essentiellement l'âge et la profession, ainsi que leur histoire avec la danse et la manière dont ils sont arrivés au cours de Toni.

E. La dimension agonistique de l'entretien

Comme nous venons de le voir, les multiples relances mises au point par Vermersch visent à induire des directions d'attention permettant à l'intervieweur de « s'informer ». Cependant, bien que formulées au travers d'un contrat de communication permettant d'obtenir un accord et un engagement de l'interviewé, elles restent « des demandes adressées à l'autre » (Vermersch 2006 : 6). Il ne faut donc pas négliger « l'effet perlocutoire principal de toute question en tant qu'elle est une demande : il met l'autre en demeure de répondre, il produit toujours une injonction, même si c'est sous de multiples formes plus ou moins atténuées : proposition, invite, suggestion, prière, ordre, commandements »¹⁰⁰. Comme le souligne encore le chercheur :

« Questionner relève bien de la dimension que Deleuze, repris par Lecercle (*Une philosophie marxiste du langage*, 2004), nomme “agon” (Deleuze et Guattari, *Mille Plateaux, Capitalisme et Schizophrénie* 2, 1980), c'est-à-dire de la relation de force présente dans toute relation, plutôt que de la relation irénique, qui décrirait volontiers le rôle de la parole comme étant d'abord de la communication ou de la mise en relation (...). Les effets perlocutoires des questions sont fondamentalement une obligation que je crée à l'autre de me répondre, c'est déjà une forme de “violence” (Lecercle, 2004) exercée sur l'autre (...) ».

Ainsi, s'il est possible d'aller très loin dans le réfléchissement et l'exploration du vécu de l'interviewé lorsque celui-ci se prend au jeu de l'explicitation, cette démarche exige néanmoins assez de pratique et d'expérience de la part de l'intervieweur, pour être capable de faire face aux différentes réactions pouvant survenir. A ce titre, suite à ma

¹⁰⁰ Dans *Quand dire, c'est faire* (1970), le philosophe anglais J.L. Austin distingue en effet, trois formes d' « actes du discours » :

- le « locutoire », qui se réfère à « l'acte de “dire quelque chose” » (1970 : 109) ;
- l' « illocutoire », qui concerne la manière dont la locution est employée (poser une question ou répondre, donner un renseignement, annoncer une intention, prononcer une sentence, faire une critique, fournir une description...), c'est à dire « un acte effectué en disant quelque chose, par opposition à l'acte de dire quelque chose » (1970 : 113) ;
- le « perlocutoire » : « Dire quelque chose provoquera souvent – le plus souvent – certains effets sur les sentiments, les pensées, les actes de l'auditoire, ou de celui qui parle, ou d'autres personnes encore. Et l'on peut parler dans le dessein, l'intention, ou le propos de susciter ces effets. » (1970 : 114).

C'est ce dernier aspect qui est développé par Vermersch dans « Approche des effets perlocutoires » (2007).

question d'introduction proposant à B., ma deuxième interviewée, de prendre le temps de laisser revenir un moment du stage qui l'a intéressé, celle-ci, est immédiatement partie sur du général et du conceptuel :

« Heu, enfin toute façon moi parmi, enfin dans le stage, ce qui m'intéresse le plus c'est la partie danse. Parce que moi c'est la partie danse qui m'intéresse. La partie yoga pour moi elle n'est qu'une, qu'un accès pour faciliter heu la danse. Moi ce que j'aime c'est danser, c'est danser heu dans l'espace, j'aime beaucoup heu utiliser l'espace. Heu, donc c'est cet aspect là qui m'intéresse le plus. D'ailleurs je l'ai toujours dit à Toni moi c'est que j'aime c'est les variations. Mais, évidemment heu, je sais bien que pour heu, être heu, comment dire..., enfin bien travailler cette variation il faut une base, et que cette base tu peux l'acquérir soit heu par la danse de la manière traditionnelle en faisant certains exercices soit t'as fait du classique soit tu as fait d'autres choses (?) – soit tu peux l'acquérir aussi donc heu, Toni (?) du yoga parce que j'avais jamais fait du yoga donc heu, par le yoga, qui te donne aussi un accès, heu, différent quoi. Mais heu personnellement moi c'est l'aspect danse que, que j'aime quoi. » (B.1.).

Puis, après lui avoir demandé si elle voulait bien « essayer de retrouver » (formulation maladroite qui sous-entend que l'interviewée n'y arrivera peut-être pas...) un moment du stage dont elle se souvient ou qui l'a intéressé, elle enchaîne immédiatement sur un moment de travail de la variation, qu'elle situe précisément « le dernier jour, ou l'avant-dernier jour ». Elle raconte que si elle n'a « pas compris » au début et « pas trop adhéré », c'est en se mettant derrière Toni « pour essayer de capter son énergie » et « entrer dans cette partie qui était complètement différente du reste de la variation » qu'elle a finalement « eu l'impression vraiment de rentrer dedans ». Il y a donc ici matière à un entretien d'explicitation fort intéressant, consistant à interroger *ce que fait* l'élève et *ce qui se passe pour elle* quand elle essaie de capter l'énergie de Toni et quand elle a l'impression de « rentrer dedans », et de quelle nature sont ces expériences. Mais très vite, il devient difficile d'arrêter le débit de parole de B., qui reste campée sur une position de parole explicative. Lorsque je lui demande : « Alors là, qu'est-ce qui se passe pour toi ? Là t'es derrière Toni. Est-ce que tu peux..., tu peux réussir [*intéressant lapsus, révélateur du rapport de force qui s'instaure entre B. et moi*] à te..., tu peux t'y remettre heu... » (I.19.), elle répond : « Heu, ffff... (...) » (B.19). Je relance alors le contrat de communication : « Si tu veux bien hein, si ça t'intéresse d'essayer de... » (I.20), ce qui lui permet d'exprimer ses réticences : « Oui, non, oui, non c'est difficile à expliquer, en fait heu... Je crois que, non, peut-être que j'ai pas

envie de me poser des questions » (B.20). Malgré tout, elle continue et essaie de m'expliquer :

« Je crois que j'intègre heu... J'intègre heu petit à petit heu..., le mouvement. Si tu veux. [*J'amorce un « alors » mais elle se remet à parler plus fort...*] Et et et heu..., en mémoire. Et à l'intérieur de..., de mon corps quoi. A l'intérieur de, mon..., physique. Enfin, oui, au niveau corporel quoi tu vois. A deux niveaux je dirais : t'as au niveau mental, au niveau corporel » (B.21).

J'essaie alors, un peu maladroitement, de l'amener dans une autre direction :

I.22. (intervieweuse) : D'accord. Mais en fait si tu veux c'est pas... Je te demande pas du tout une analyse ou quoi de, tu vois. Pas du tout du tout. En fait, juste, heu... Tu vois si tu, si t'essaies, vraiment [*encore une injonction inconsciente !*] de te remettre dans le moment. Tu vois tu, tu reviens en arrière, t'es au moment du stage, t'es là, vous allez travailler ce truc animal. Tu te dis oh là là, qu'est-ce que c'est que ce truc, je vais jamais y arriver, je comprends pas du tout...

B.22. : Mmm. Voilà (*elle rit*).

I.23. : Et là, t'es derrière Toni, donc tu me dis tu te mets derrière Toni pour capter son énergie.

B.23. : Ouais.

I.24. : Et là donc, elle montre et... Toi qu'est-ce que tu fais là ? Qu'est-ce que tu fais à ce moment-là ?

B.24. : Ben je m'intègre dans son mouvement.

I.25. : Et comment tu fais [*lui demander « qu'est-ce que tu fais » aurait été plus judicieux*] quand tu t'intègres dans son mouvement ?

B.25. : ... Je sais pas du tout. Je sais pas...

Il aurait sans doute fallu, à ce moment là, prendre le temps de lui faire recontacter ce moment de vécu en la relançant sur des éléments sensoriels liés à la situation, mais prise de cours par son débit verbal et sans doute trop inexpérimentée, je ne prends pas ce temps et j'insiste à nouveau : « Sans analyser, qu'est-ce que tu fais ? Vraiment heu..., très basique hein, c'est pas du tout une analyse. Vraiment toi t'es là, donc tu me dis je m'intègre. Qu'est-ce que... » (I.26). Elle fait alors preuve de bonne volonté et essaie de se remettre dans le moment. Elle avance ainsi plusieurs éléments intéressants, mais l'absence d'évocation nous empêche d'explorer plus avant son expérience. Lorsque je lui demande :

I.36. : « D'accord. Et donc si on essaie de rester encore un petit peu sur ce petit moment là pour heu... Au moment donc où..., où t'as l'impression de capter cette énergie, d'adopter son mouvement, etc. Qu'est-ce qui se passe pour toi à ce moment-là ? »,

elle répond en verbalisant le résultat, et non le déroulement de l'action :

B.36. : « ... Ben y s'est passé heu... ... Comment dire... ... Il s'est passé qu'au final je me suis fait plaisir quoi (*elle rit*). Au final je me suis fait plaisir parce que j'ai intégré cette variation. Donc heu... Et j'ai pu, j'ai pu après..., donc m'intégrer à ce groupe ».

Je fais alors une autre tentative :

« Mais avant ça. Avant de te faire plaisir, avant de t'intégrer au groupe. Au moment... Qu'est-ce qui se passe entre le moment où t'es là, tu te dis je vais pas y arriver etc., et au moment où..., là ce moment où y'a quelque chose qui s'intègre, où... t'adoptes le mouvement, tu captes l'énergie où... [*je reprends ses mots*] » (I.37.).

Le reste de l'entretien se poursuit dans ce rapport de force où j'essaie de l'amener à une position de parole à laquelle elle résiste manifestement : « Ouais, je sais pas. Ouais, je peux pas te dire » (B.37) ; « Je pensais pas avec ma tête, c'était uniquement corporel. Hein, uniquement intérieur quoi, quand je dis corporel. Intérieur » (B.39) ; « Mais c'était certainement très profond parce que c'est quelque chose que j'arrive pas à analyser [*j'essaie de l'interrompre pour lui dire à nouveau que je ne lui demande pas d'analyser mais elle se met à parler plus fort...*] parce que c'était pas heu... comment dire ?... C'était..., senti. Voilà, c'était quelque chose de senti. Donc heu... » (B.41) ; « Et ça doit se faire probablement dans mon inconscient » (B.45) ; « ... Ben je... Je sais pas la définir [*je lui demande : « Et elle est comment là cette énergie de Toni ? »*]. Pour moi c'est quelque chose de... J'ai pas les mots (*elle rit*). C'est quelque chose que je sens mais je n'ai pas les mots pour le dire » (B.53) ; « Bon. Voilà. Je sais pas l'expliquer » (B.55) ; « Je sais pas l'expliquer parce que c'est du domaine du senti en fait. Alors heu..., j'ai pas les mots, *ou j'ai pas très envie de les chercher. (...)* » (B.56) ; « Ca s'est fait... sans..., conscience » (B.57) ; « En réalité je ne pense pas (*elle rit*). Puisque mais oui ! Puisque là je suis que dans le domaine du senti quoi. Donc heu... » (B.69).

Je fais encore une tentative :

I.70. : Mais tu me dis à un moment donné, tu sens que ça vient. Et c'est comment quand ça vient ?

B.70. : ... Ben je sens que j'ai intégré quelque chose et que j'arrive à le..., à reproduire quelque chose vers l'extérieur, qui reste heu..., qui reste dirigé vers l'extérieur. Et puis dans l'espace. Puisque je te disais c'est dans l'espace quand même que tu dances. Donc quelque chose qui va s'intégrer dans l'espace aussi.

I.71. : Ouais. Donc à ce moment là, t'es...

B.71. : Ca va devenir un mouvement qui va se déplacer et qui va s'intégrer dans l'espace.

I.72. : Et c'est comment quand ça s'intègre dans l'espace ? A ce moment-là où..., ça s'intègre ? [*il s'agit là d'une reformulation de type ericksonienne utilisant un « pseudo-connecteur de vécu », telle que Vermersch en recommande l'utilisation¹⁰¹*]

B.72. : Mmm

I.73. : T'es là, t'es..., t'essaies de capter ce mouvement animal, et tu sens que ça s'intègre dans l'espace. Donc là c'est... Qu'est-ce que tu peux me dire [*le « me », maladroit, traduit une demande pressante d'informations*], c'est..., comment ?

B.73. : Je le sens c'est tout (elle rit d'une manière qui semble dire : "c'est pas possible, elle va pas me lâcher"...).

I.74. : Tu peux essayer de dire autre chose ? [*l'idée d' « essayer » est à nouveau malheureuse*]

B.74. : Ouais...

I.75. : Si tu veux essayer hein, mais... Prends le temps, donc heu...

B.75. : Non je le sens. Et je me fais plaisir.

I.76. : Oui.

B.76. : Je me fais plaisir, enfin je veux dire j'ai un sentiment de bien-être quoi.

I.77. : Ouais.

B.77. : Heu... (...) Bon c'est difficile. Ouais c'est difficile à expliquer.

Puis, finalement, je lui dis : « C'est pas facile hein ? » (I.97), ce à quoi elle répond encore une fois :

¹⁰¹ Vermersch écrit (1994 : 68) : « Ce type de formulation peut être utilisé pour guider l'accès à l'évocation, il peut aussi servir à relancer le sujet quand il est en difficulté pour retrouver ce qu'il était en train de faire plus en détail. (...) Ces reformulations s'accompagnent aussi d'un certain nombre de compléments qui contribuent, semble-t-il, à leur efficacité. C'est le cas de ce que j'appelle, faute de langage établi, les pseudo-connecteurs de vécu, peut-être serait-il plus juste de dire les pseudo-continuateurs de vécu. Il s'agit de toutes les tournures qui débutent les phrases des relances : et quand, tandis que, tout en continuant, et au moment où, et pendant que. Elles se réfèrent bien à ce qu'expérimente le sujet, mais de manière purement verbale, c'est ce qui fait que je les qualifie de pseudo. Ces expressions insistent et orientent l'attention sur la référence à l'expérience présente, et à sa continuité, pendant le moment même où je parle pour introduire une relance. »

B.97. : « Non non c'est pas facile parce que heu... Heu... Parce que à ce moment là je suis dans... Oui je suis dans le domaine de..., du senti, de l'énergie du corps, de... C'est pas un domaine où je... *pense (elle accentue le mot)* intellectuellement. C'est un domaine, c'est, c'est... (?).

Elle rajoute un peu plus loin : « Pour moi qui suis une grande cartésienne (...) ».

Puis, après avoir clos l'entretien, elle me dit :

« Heu... Bon tu sais moi je travaille professionnellement j'ai un boulot et tout. Et quand je viens danser j'ai pas envie de..., de réfléchir heu..., de donner des noms... à ce que je fais. Au contraire. Je cherche qu'à être que dans le domaine de l'émotionnel, du senti, de..., tu vois. J'ai pas envie de (?) (*elle rit*). En fait ça m'est peut-être difficile. Parce que c'est vrai que..., au contraire je cherche à..., à me vider la tête, à..., à pas..., trop me compliquer les choses. Et à pas me bloquer justement, à mettre un nom sur chaque heu... chose tu vois, sur chaque heu... attitude. Pour pas me... » (B.124).

Ainsi, tous ces exemples montrent bien comment mes tentatives pour canaliser B. vers la verbalisation descriptive du vécu de l'action et vers une position de parole incarnée relèvent d'une véritable lutte. En effet, Vermersch écrit :

« La situation d'entretien est un type de conversation particulière dans laquelle la dissymétrie des rôles fait que l'intervieweur peut être à l'origine de nombreuses sollicitations et contraintes. Ainsi, le questionnement d'explicitation (...) suppose un respect de nombreuses conditions pour viser l'information liée au vécu de l'action. Ce qui implique dans la pratique un guidage, directif si nécessaire, pour aborder le domaine de parole pertinent et la position de parole qui permet d'y accéder. Par ailleurs, nous touchons à des informations dont le sujet lui-même n'est pas encore conscient, puisqu'il s'agit de connaissances qui sont encore en acte. *Tous ces éléments pointent une évidence : avec ce questionnement, nous pénétrons dans l'intimité psychique du sujet, nous abordons sa pensée privée. Il n'est, déontologiquement, pas souhaitable et, techniquement, pas possible d'aller dans ce domaine sans précautions, ni garanties pour l'interviewé.* Dans la pratique, cela signifie mettre en place dès le départ *un contrat de communication explicite* : on demande l'autorisation à l'autre de pousser le questionnement et on lui indique que son engagement n'est pas obligatoire, qu'il est basé sur un volontariat et que tout refus sera respecté. C'est-à-dire que le questionnement sera toujours respectueux des limites que le sujet pose » (1994 : 108).

Ainsi, le contrat de communication ayant été posé et réitéré plusieurs fois, n'ai-je pas voulu entendre les limites posées par B. ? N'a-t-elle pas osé les imposer de par

notre relation amicale ? B. a essentiellement envie de raconter, d'expliquer, de dire des choses intéressantes qui pourront éventuellement alimenter mon travail de recherche¹⁰², mais elle n'est pas du tout dans une démarche d'explicitation. Je n'ai pas su, en tous cas, l'y amener, mon manque d'expérience en la matière ne me permettant pas de faire face et de déjouer une telle résistance, de trouver les détours permettant de la guider vers une position de parole incarnée. Comme nous l'avons déjà souligné : « (...) l'accès, la description, l'analyse, de l'expérience subjective est le produit d'une démarche experte, médiate, élaborée, s'apprenant non sans difficulté, s'exerçant et se perfectionnant sur plusieurs années » (Vermersch 1996 : 2).

Dans le cas de C., les difficultés ont été autres. L'entretien commence dans une tonalité positive et prometteuse. A ma proposition de laisser revenir un moment du stage, elle répond :

C.3. : « Moi je vais te dire une chose, mais je sais pas si c'est valable. Mais si c'est pas valable tu vas me le dire. Hum..., je pense à un jour où j'ai... où j'ai vraiment senti, que d'aller faire l'équilibre là sur les mains, et de repousser, comme ça, ça changeait vraiment tout le haut de la cage thoracique. Je l'ai senti en revenant. Et que c'était beaucoup plus puissant que les autres exercices parce que là t'as tout ton poids. Quand tu la dégages, voilà. »

Pourtant, dès que je lui demande, dans l'intention de l'amener vers une position de parole incarnée : « D'accord. Donc est-ce que tu peux me resituer un peu ce cours, qui y avait, ce qui se passait, enfin les éléments dont tu te rappelles, juste pour essayer de..., recontextualiser » (I.6.), sa réponse tombe, tranchante : « Voilà, c'est pas de la mauvaise volonté mais je me demande comment je vais faire pour te répondre » (C.6.). En effet, bien que Vermersch recommande de « faire spécifier le contexte », « dans le but de guider le sujet vers la dimension concrète »¹⁰³, ces questions, dans le cas de C., n'ont pas eu le résultat escompté, contribuant au contraire à la déstabiliser comme nous

¹⁰² Au tout début de mon travail de thèse, B. avait manifesté de l'intérêt pour ma recherche, me demandant sur quoi je travaillais. J'avais alors répondu, sans rentrer dans les détails, que je m'intéressais au groupe. Cela explique peut-être qu'elle ait plusieurs fois tenté d'aborder le thème du groupe au cours de l'entretien.

¹⁰³ « Par exemple, écrit Vermersch, on va lui demander où était-il dans la classe, à côté de qui, ou bien comment était la lumière, comment était-il assis, avec quels stylo écrivait-il, quels objets étaient sur la table, etc. Les questions posées sont dans ce cas anecdotiques, ce sont des informations mineures par rapport à ce qu'il a fait, mais ce sont aussi des informations sensoriellement fondées » (1994 : 64).

allons le voir. L'introduction de ma question par « est-ce que » ainsi que l'idée de « se rappeler » ont-ils provoqués chez C. un défi de mémoire ?

Un peu prise de court par sa réponse, j'essaie alors de dédramatiser la situation : « Non non mais c'est pas grave » (I.7.). Mais elle rétorque immédiatement : « Non je crois que je peux pas. Même ce stage tu vois j'arrive pas à me souvenir de ce qu'on a fait en fait. Heu... » (C.7.). Elle évoque alors la manière dont elle a vécu le stage, puis je tente de la relancer :

I.12. : D'accord. Et dans le cours que tu as pris vendredi avec Toni est-ce qu'y a un moment de ce cours où..., dont tu voudrais me parler ?

C.12. : ...

I.13. : Sur lequel t'aurais envie de revenir ou...

C.13. : ... Ce qui y'a c'est que je sais absolument pas ce qu'on a fait. Mais vraiment... Alors je me souviens que la variation m'a vraiment plu. Heu... Si on a du travailler sur les ischions... Ou sur... Ouvrir les aisselles je crois. C'est quelque chose d'ailleurs que j'ai toujours du mal à comprendre là l'aiselle du bras et l'aiselle du tronc.

Nous sommes ici face à un obstacle mis en évidence par Vermersch lorsqu'il écrit (1994 : 75) :

« La verbalisation du vécu de l'action va se faire à travers une prise de conscience provoquée d'éléments dont le sujet ne sait pas encore qu'il les connaît et même, croit savoir qu'il ne les connaît pas ! Cette croyance peut même être un des obstacles à la position de parole incarnée, dans la mesure où l'adulte (plus souvent que des enfants ou des adolescents), est tellement certain de ne pas savoir qu'il n'essaie même pas de réévoquer la situation passée ».

Le chercheur concède ainsi que « ne pas se sentir bloqué par “Je ne sais pas”, “Je ne me rappelle pas” ou “Je n'ai rien fait” n'est pas évident et demande de se préparer à des relances qui, là encore, son contre-intuitives » (1994 : 153).

Ainsi, alors que je relance C. en lui demandant si elle se rappelle (nouveau défi de mémoire) l'exercice travaillé ce jour-là, qu'elle vient d'évoquer à mi-mot, elle me récite quelques consignes et ajoute : « c'est ça je crois, la leçon » (C.14). Puis elle aborde, à travers une position de parole explicative, la notion d' « efficacité » (C.15), « le moment de la révélation », l'idée de « modifier » le corps et d' « intégrer » (C.16). J'essaie alors de la relancer sur l'exercice qui lui est revenu au tout début de l'entretien : « Et est-ce que tu veux..., est ce que tu veux bien revenir sur cet exercice dont tu me parlais sur les mains ? Ce jour où, justement..., t'as ressenti vraiment quelque chose

dans la cage – c’est ce que tu me disais ? » (I.17.). Devant son « Mmm » (C.17.), je continue : « Est-ce que tu peux heu... Est-ce que tu peux me décrire, essayer de te remettre dans ce jour-là où tu as fait cet exercice et essayer de me décrire ce que tu fais ? » (I.18.). Devant les maladroites liées à l’emploi du « est-ce que » et la demande réitérée d’ « essayer de... », C. rétorque à nouveau : « ce que je fais quand je fais cet exercice je peux. Heu..., me remettre dans ce jour là je peux pas du tout. Parce que je sais absolument pas ce qu’on avait fait avant et après » (C.18.). « Mais par contre, qu’est-ce qu’on fait dans cet exercice là ? Ca m’aiderait en fait de... tu vois..., je peux me bouger quoi ? Donc d’abord... (*elle se lève*) » (C.19). Devant mon « En fait C. ... » (I.20.), elle demande : « J’ai pas le droit de faire ça ? » (C.21.). J’essaie alors de lui expliquer : « Non non mais c’est... Juste essayer – tu peux prendre le temps hein si t’as besoin de temps – juste essayer de voir si tu peux te remettre dans cet exercice, et essayer de recontacter cette sensation. Est-ce que tu crois que tu... » (I.22) (la demande que je lui adresse trois fois de suite d’ « essayer de » et la dernière phrase, inachevée, débutant par « est-ce que tu crois que... » sont encore maladroites). Elle rétorque à nouveau : « Non mais d’abord je crois que..., cette sensation je peux pas l’avoir autrement qu’avec cet exercice. Et que je parle d’un moment, je dis de révélation, donc je n’ai plus ce moment là » (C.22.).

S’ensuivent ainsi plusieurs échanges, intéressants par ailleurs, où la position de parole explicative flirte avec la position de parole incarnée. C. manifeste un agacement évident devant mes relances tantôt volontairement naïves¹⁰⁴, tantôt au contraire plus techniques, essayant d’élucider et de fragmenter ses propos. Je lui propose à nouveau de s’arrêter sur un exercice qu’elle vient d’évoquer, et lorsque je lui demande si elle peut resituer le cours dont elle parle, nous achoppons à nouveau :

C.56. : « ... Je comprends pas, heu... J’ai... Je crois que je peux pas répondre à tes questions.

I.57. : Non mais c’est pas grave. C’est pas grave du tout.

C.57. : (?) de..., de vraiment mais... Je peux pas répondre du tout à tes questions mais y’a des trucs je peux pas répondre à... Enfin je peux pas... Et je crois que je peux même pas faire l’effort, heu... Au-delà, au-delà de l’amitié que j’ai pour toi et que

¹⁰⁴ Tous les autres élèves ont joué le jeu du *comme si je n’avais jamais été élève du cours de Toni et ne connaissais pas les exercices dont ils parlent*. Ainsi, alors que je relance D. sur ce qu’il vient de dire, il répond : « Ben..., tu le vois quand même, enfin ! – Tu veux que je le dise moi en fait (*il rit*) ! » (D.86).

j'aimerais vraiment bien répondre à tes questions, mais je me dis "qu'est-ce que c'est que ces questions", le nombre de gens qui étaient là... En plus je crois quand même j'ai pris..., quatre ou cinq cours de danse dans la semaine. Heu... ».

J'essaie alors de lui expliquer ma démarche et j'en profite pour relancer le contrat de communication :

I.58. : « Non mais c'est pas, c'était pas le nombre de gens, heu... C'était juste pour avoir une idée à peu près tu vois de..., si tu veux de..., l'atmosphère du cours. Ca va pas plus loin hein. Mais c'est pas heu..., c'est pas grave du tout (*on rit*). Est-ce que heu... Je sais pas, est-ce que tu veux juste essayer de... [*encore cet « essayer de »...*], de me décrire cet exercice, ce que tu fais, si tu te rappelles [*à nouveau l'injonction à se rappeler, au risque de provoquer un défi de mémoire*] de certaines choses que Toni vous dit à ce moment là, de... Est-ce que... Est-ce que c'est une question qui te convient ? »

Alors qu'elle me répond : « C'est pas un exercice que j'aime, mais ça fait rien » (C.58.), puis : « J'aimerais infiniment mieux décrire un exercice avec les jambes » (C.59.), je lui propose de revenir sur un autre jour où ils ont travaillé les jambes. Elle lance alors à nouveau : « Je comprends pas ce que tu veux » (C.60.) ; « Si tu veux plutôt que je décrive un exercice, si tu... » (C.61). Il est ainsi clair que pour C., « décrire un exercice » revient à réciter les consignes et que l'évocation, consistant à se replonger dans un moment vécu et à le déployer en une représentation vivante lui particulièrement difficile. Elle affirme ainsi un peu plus loin : « Non mais je peux pas me remettre dans cet exercice en étant là assise. C'est pas possible » (C.81.).

Je tente de désamorcer la situation en lui demandant : « Qu'est-ce qui t'intéresse dans le cours de Toni ? » (I.63.). Ainsi, alors qu'elle évoque les « indications anatomiques » données par Toni, je lui demande s'il y a un exercice dont elle veut me parler, où Toni donne ce genre d'indications. Elle commence alors à reconstruire une situation d'exercice à partir des consignes de Toni. Tant que j'accepte, donc, de jouer sur son terrain et de rester dans le domaine de verbalisation conceptuel, tout se passe bien. Mais dès que j'essaie de l'emmener dans le domaine de verbalisation descriptif du vécu, en raison de ma maladresse ou pour toute autre raison, elle se braque et répète à nouveau : « je comprends pas en fait, vraiment pas ce que tu veux » (C.103.). Sans doute aurait-il fallu, devant cette incompréhension réitérée, arrêter l'entretien pour lui expliquer plus clairement mes intentions, et notamment la manière dont je me proposais, à travers cette technique d'entretien, de partir d'un moment vécu du cours de danse qui l'avait intéressé pour lui permettre de le revivre et de m'en parler au plus près.

Durant les dernières pages de l'entretien, il semble cependant que nous ayons trouvé un équilibre entre nos deux domaines de verbalisation et les deux types de position de parole. Cela me permet d'obtenir des informations intéressantes, lui permet de parler plus librement, et nous permet de nous détendre un peu. Lorsque je la remercie à la fin de l'entretien, elle me fait part de son désarroi : « C'était très difficile ce que tu m'as demandé » (C.152). Devant mon « Ah ! bon ? », elle continue : « Me demander de me souvenir d'un moment précis déjà c'est pas... C'est-à-dire que si je l'ai sous la main, c'est très bien... Si je dois le chercher c'est heu... » (C.153). Puis : « Ce qui est très désagréable, c'est que je sens pas du tout ce que tu veux. Je comprends pas sur quoi tu heu... » (C.154). S'ensuit alors un échange intéressant où je tente (enfin !) de lui expliquer ma démarche :

I.156. (intervieweuse) : « Si tu veux moi c'est vraiment complètement ouvert, tu vois. Si tu veux, que tu me parles d'un moment précis, c'était plus pour être sur quelque chose, dont on puisse..., que tu me décrives : "voilà là on était là avec..., c'était un cours..., on travaillait cet exercice..." – et puis que tu m'en parles et qu'à partir de là, on parle à partir de ça si tu veux plutôt que de parler comme ça heu..., dans le vide tu vois.

C.156. : Ah ouais...

I.157. : C'était pour avoir justement un point d'appui [*je reprends une expression qu'elle a utilisé dans l'entretien*]. Tu vois tout simplement.

C.157. : Oui mais qu'on parle de quoi à partir de là ?

I.158. : Ben à partir de là qu'on parle du travail, de comment se passe le travail, de...

C.158. : Oui mais alors on a pas vraiment parlé du travail, on a..., comment se passe le cours, on a pas vraiment parlé d'un cours... On a pas vraiment parlé d'un exercice... On a pas vraiment... La seule chose dont j'ai un peu vraiment parlé c'est de moi... Mais en même temps c'était pas vraiment de moi dont on parlait. Heu..., c'était pas vraiment de la danse pour moi..., dont on parlait. C'est... C'est pas un reproche hein mais... Je sais pas finalement de quoi on a parlé. Si on me demandait de quoi on a parlé, je crois que je saurais pas dire.

I.159. : Ah bon (*en riant*) ?

C.159. : Ouais.

I.160. : Tu sais pas de quoi on a parlé là ? (*on rit*).

C.160. : Non non mais..., vraiment. On a un peu parlé des cours de Toni, un peu... Un peu d'un exercice mais pas trop décrire un exercice mais quand même dire un peu quelques indications mais pas trop, une. Mais heu... Pas vraiment des cours de danse... On a pas vraiment parlé des cours de danse et peut-être c'est ça dont tu voulais que je parle –

maintenant je comprends. Heu... mais du coup on a pas vraiment parlé de la danse non plus, ni de l'apprentissage vraiment... ».

J'essaie de la rassurer en lui disant que je n'avais pas d'attente particulière, mais elle continue : « Et ben moi j'avais pas envie de parler d'un moment, j'ai eu beaucoup de mal à trouver un moment » (C.162.). Elle déclare alors quelque chose d'extrêmement intéressant : « J'ai presque envie de dire, le mot qui me vient : c'est pas naturel » (C.164.). Vermersch, lui, aurait plutôt parlé de « contre-intuitif », mais la conclusion n'est-elle pas la même ? Cet aspect « pas naturel », « contre-intuitif » de la technique peut-il indisposer certaines personnes ? Est-il difficile pour certains interviewés d'accepter de se laisser guider sans contrôler la situation ? C'est ce que semble suggérer l'échange suivant :

I.166. : D'accord. Oui oui mais si tu veux moi j'ai commencé par te parler d'un moment – ben il faut bien démarrer quelque part, tu vois, et pour qu'on ait un point commun. Après si toi t'as pas de moment qui te vient c'est pas grave, tu vois. On entre par une autre porte.

C.166. : C'est pas que c'est pas grave mais c'est que je vois pas ce qui est intéressant dans ce que j'ai pu t'apporter. Et je trouve ça un peu dommage quoi.

I.167. : Mais ça c'est heu... Non non, ça c'est heu... Ca après c'est mon domaine.

C.167. : Oui c'est ton domaine mais heu..., alors d'être peut-être mise à l'écart, si c'est ton domaine c'est très énervant. (*elle rit*).

Elle fait alors une comparaison intéressante :

« Ben heu... c'est comme si on jouait à un jeu... C'est comme si on jouait, c'est comme si *je (accentué)* jouais à un jeu dont je ne connais pas la règle, donc je ne connaissais pas le but, et heu... » (C.168.).

Je me lance alors, décidée :

I.169. : Alors, je vais te dire très simplement. Très simplement.

C.169. : Et heu... Je sais même pas si...

I.170. : D'accord. D'accord. Je vais te le dire très simplement. Moi ce qui m'intéresse, dans ces entretiens – donc je pars d'un moment spécifié effectivement, je propose de parler d'un moment spécifié pour qu'on ait un truc très concret, et très précis, d'où commencer à parler, tu vois. Maintenant, si ça ça marche pas, parce que tu te rappelles pas, ou pour x raison, moi ce qui m'intéresse, c'est que toi tu me parles..., tu vas me parler du cours de Toni, et ça va être intéressant parce que...

Elle prononce alors la première phrase de dénouement :

C.170. : C'aurait été plus simple pour moi que tu me donnes cette indication anatomique (*mi-riant*) précise de parler du cours de Toni mais bon c'est propre à moi hein...

C. n'a donc pas écouté ou pas entendu ma proposition initiale.

Elle me donne ensuite des explications confuses, affirmant :

« Parler d'un élément qui m'intéresse dans le cours de Toni, c'est pas parler du cours de Toni. (...) C'est comme si ça me détournait du cours de Toni, moi. (...) » (C.172). « Un moment d'un cours de Toni pour moi c'est le contraire d'un cours de Toni (...) » (C.175). « Tu voulais qu'on parle du cours de danse. Si c'est ça que tu voulais c'était plus simple pour moi que tu me dises "je voudrais qu'on parle du cours de danse". Plutôt que de restreindre ça d'abord qui donne une orientation... sur un exercice, sur un élément » (C.180)...

Je lui demande alors : « Et si je t'avais dit "est-ce que tu peux me parler d'un cours de Toni ?". Si je te dis "est-ce que tu peux me parler d'un cours de Toni ?" Par quoi tu... » (I.183). Elle prononce alors la deuxième phrase de dénouement :

« Mais ça aurait pris plus l'allure d'une conversation¹⁰⁵. Mais peut-être que c'est juste ça qui me met mal à l'aise tu vois, c'est d'être heu... Je sais pas... J'ai l'impression, c'est-à-dire que... J'ai l'impression que j'en parle souvent, et tellement facilement, et que j'ai tellement à en dire – du cours de danse –, que de me retrouver là... en étant heu... ben en sachant..., en sachant vraiment pas quoi dire, finalement... » (C.183.).

Or c'est justement à cela que tend l'entretien d'explicitation : il ne s'agit ni de raconter, ni d'expliquer, mais d'évoquer. C'est-à-dire : faire autre chose que ce que l'on a l'habitude de faire. Cela, sans doute, est déstabilisant. Ainsi, dès les premiers signes

¹⁰⁵ C'est un entretien de type compréhensif qu'avait sans doute C. en tête lorsqu'elle a accepté de s'entretenir avec moi. Kaufman écrit en effet (1996 : 47) : « Le ton à trouver est beaucoup plus proche de celui de la conversation (...). Parfois ce style conversationnel prend réellement corps, le cadre de l'entretien est comme oublié : on bavarde *autour* [c'est moi qui souligne] du sujet ». En effet, l'entretien d'explicitation ne se situe pas dans le même état d'esprit que l'entretien compréhensif, où « il est donc possible et même conseillé de ne pas se limiter à poser des questions : de rire, de s'esclaffer, de complimenter, de livrer brièvement sa propre opinion, d'expliquer un aspect des hypothèses, d'analyser en direct ce que vient de dire l'informateur, voire de le critiquer et de manifester son désaccord » (1996 : 53). Kaufman ajoute cependant, de manière un peu paradoxale, quelques lignes plus loin (1996 : 48) : « Pour atteindre les informations essentielles, l'enquêteur doit en effet s'approcher du style de la conversation sans se laisser aller à une vraie conversation : l'entretien est un travail, réclamant un effort de tous les instants ».

d'agacement et d'incompréhension de la part de C., il aurait sans doute fallu que j'interrompe l'entretien et que je prenne le temps de lui expliquer clairement ma démarche : pourquoi nous avons besoin de partir d'un moment spécifié, comment je vais la guider vers l'évocation – qui est une posture de parole particulière – dans le but de l'aider à revivre ce moment, puis la guider vers une description fine et une élucidation de son vécu. A partir de là, elle aurait accepté ou non de tenter l'expérience. Mais cela ne l'aurait-il pas encore plus déstabilisée ? Ici encore, quelques années d'expérience manquent à mon actif pour être capable de répondre à ces questions.

Pourtant, en dépit d'indéniables maladresses, cette technique m'a assurément permis d'obtenir au fil des huit entretiens menés des données extrêmement riches et d'explorer en profondeur l'expérience corporelle des élèves telle qu'elle se joue en situation de travail préparatoire du cours de danse. J'ai été profondément touchée par la manière dont les élèves se sont engagés personnellement, intimement, dans la démarche de l'entretien, acceptant parfois de retourner voir très profondément en eux-mêmes pour répondre à mes questions, aussi déroutantes ou maladroites qu'elles aient pu être. Pour ceux même que la technique a parfois déstabilisés ou irrités, il y avait à l'évidence une manière de s'engager dans une lutte pour faire entendre leur voix, telle qu'eux entendaient la communiquer, qui n'était pas sans révéler l'enjeu que revêtait pour eux l'expérience vécue. Pour tous, venir parler chez moi¹⁰⁶ de leur expérience du cours de danse n'était pas une démarche anodine, mais relevait d'un réel désir, pour ne pas dire d'une urgence.

J'ai ainsi la conviction que la richesse de ces informations a en grande partie été obtenue grâce à mon passé d'*insider* : parce que nous avons vécu, traversé la même expérience ; parce que j'avais été « affectée », parce que je m'y étais laissée « prendre », risquée au point, certains le savaient, de voir sombrer mon projet de connaissance. C'est aussi pour cela que certains n'ont pas compris ou voulu comprendre certaines de mes questions et jouer le jeu du *comme si* je ne savais pas, ou en ont joué au contraire, instaurant par là une complicité supplémentaire.

¹⁰⁶ Si j'ai laissé les interviewés libres de venir chez moi ou de m'accueillir chez eux, sept ont choisi de se déplacer chez moi après leur travail ou le week-end, n'hésitant pas pour certains à faire de longs trajets. Seule F. m'a proposé de venir chez elle, ayant une enfant en bas âge.

Après, donc, une longue et laborieuse transcription de ces entretiens qui ont pour la plupart duré deux heures, je me suis lancée dans un travail d'analyse dont je vais maintenant rendre compte.

F. Le traitement des données

Comme l'écrit Vermersch : « à cette étape, c'est au chercheur d'amener les catégories qui permettront de dégager du sens » (2009 : 14). Ainsi, nous nous sommes adonnés, dans un premier temps, à une lecture flottante des entretiens, les lisant et les relisant, soulignant et annotant abondamment en isolant des expressions, des formulations, des passages qui semblaient contenir des « graines de sens ». Dans un deuxième temps, les éclairages apportés par les lectures théoriques nous ont amenés à entrer dans un travail de traitement des données plus systématique et à dégager des rubriques thématiques. Cette catégorisation n'a pas cessé d'évoluer, se modifiant au fil de nos relectures des entretiens et des analyses tant verticales qu'horizontales que nous effectuions. En effet, chaque nouvelle rubrique nous obligeait à une relecture de l'ensemble des entretiens, traquant, à la manière de « l'enquête policière » évoquée par Kaufmann¹⁰⁷, la transversalité d'un thème, cherchant à en débusquer la logique et tentant de croiser les données. Corrélativement, selon les entretiens, certaines rubriques sont restées vides et inexploitées. Comme l'écrit Kaufman (1996 : 76-77) :

« A mesure que le chercheur progresse dans la définition de modèles, il accumule de nouvelles clés de lectures. (...) Ce sont les hypothèses et les concepts continuellement mis à jour et perfectionnés qui permettent cette avancée. (...) La fabrication de la théorie n'est donc pas seulement un objectif final, elle représente un instrument très concret de travail, qui permet d'aller au-delà du contenu apparent et de donner du volume à l'objet ».

Et plus loin (1996 : 86) : « Les hypothèses apparaissent par “soudures imprévues”, interconnexions entre catégories conceptuelles n'ayant jamais été mises en relation ».

¹⁰⁷ Le sociologue écrit dans *L'entretien Compréhensif* (1996 : 77) : « Une bonne image est celle de l'enquête policière : il [le chercheur] doit de la même manière trouver des indices, confronter des témoignages (...) ».

Se sont ainsi peu à peu dégagés les thèmes majeurs qui allaient constituer les axes principaux des chapitres qui suivent : la question des consignes, leur précision, les références savantes, l'idée d'accès, les efforts à fournir, les injonctions à sentir, la croyance, la question de la sensation, de la conscience, l'idée de « rentrer dans », la profondeur, l'ouverture.

C'est donc de manière artisanale, malaxant la matière des entretiens, relevant des thèmes forts ou récurrents, les confrontant d'un entretien à un autre, leur donnant corps et résonance à travers des élaborations théoriques ou les faisant réciproquement émerger d'une clé de lecture conceptuelle, que l'objet de recherche s'est construit :

« Dans les phases calmes de dépouillement, les hypothèses occupent la position supérieure : elles fonctionnent comme grille de lecture du matériau. Quand une histoire est forte et révèle un aspect nouveau (...), c'est au contraire le matériau qui occupe le devant de la scène, instrument permettant de reformuler les hypothèses » (Kaufmann ; 1996 : 89).

De l'immersion dans les données à l'immersion dans la théorie, c'est l'analyse qui a peu à peu émergé de cet équilibre précaire que je voudrais maintenant aborder.

Deuxième Partie :

Le travail de yoga : mise en perspective d'un dispositif

Chapitre 4 :

Un dispositif savant : les consignes comme savoir adéquat

A. Ouverture : la question de l'expérience corporelle.

Le travail de yoga, tel qu'il est enseigné par Toni dans la phase préparatoire du cours de danse et tel que nous l'avons présenté ci-dessus, est organisé à partir de démonstrations et de moments de « réflexivité analytique », étayé par un toucher qui s'apparente au modeler et développé avec des injonctions à faire et à sentir. Pourtant, en dépit d'une apparence quelque peu autoritaire, c'est avant tout l'« émotion », la « joie » (A.91), le « plaisir » (C.112-117, D.55, F.6) suscités par ce travail qui ressortent des entretiens, associés à une satisfaction intellectuelle (F.48) ou à la possibilité d'être « engagée intellectuellement » (C.142). Deux élèves rapportent même avoir été « touché jusqu'aux larmes » (D.55) et « émue aux larmes » (G.131). D.(6,157), tout comme H.(5), répète au cours de l'entretien : « Y'a beaucoup de moments forts ».

Cette émotion semble également liée à un défi, un désir de sentir toujours plus. Ainsi, l'idée d'« aller plus loin » émerge de cinq entretiens (A., D., F., G., H.) : A.(81) se demande « où est-ce qui peut y avoir de l'action partout autre part pour que là ça aille plus loin », F.(28) évoque « le plaisir de découvrir que je peux aller plus loin », G.(123) la manière dont ce travail lui permet, à chaque cours, d'« aller plus loin », de « découvrir de nouvelles choses », et H.(70), d'une manière similaire, comment, « en ayant pris conscience de ça [*le fait d'être bloquée au niveau des épaules et du haut du dos*] je sais que je peux aller maintenant plus loin et travailler ».

La question des « limites » ou des « possibilités » (A., B., F., H.), l'idée de « (prise de) conscience », de « découverte », voire de « révélation » (C., H.), s'inscrivent dans le désir précédemment évoqué. Elles renvoient, pour les élèves, à ce qu'ils formulent en terme de « connaissance » et d'« ouverture ». « C'est en fait tout le temps cette idée », déclare D.(56) dans une jolie formulation¹⁰⁸, « on pense pas que

¹⁰⁸ La langue maternelle de D. est l'allemand.

c'est possible, qu'on arrive à faire ça. (...) qu'on est possible à faire ça, à travers son propre corps ».

A.(61), la plus jeune pratiquante du groupe (en terme d'âge comme en terme d'expérience), observe de son côté :

« Je crois que c'est seulement là avec le stage heu, que ouais j'ai pris vraiment heu, contact avec mon corps, conscience de mon corps ou, c'est à dire, ouah, y'a ça, je fonctionne comme ça tient mon corps est comme ça donc je peux pas plus que ça, donc heu, les limites. Heu je sens que c'est vraiment, là au stage que j'ai vraiment touché un peu toutes les limites heu, je sais pas quoi heu, la connaissance quoi un peu plus quoi de mon corps. »

Elle précise encore : « ça déborde complètement le cours de danse quoi tu vois. C'est un rapport à moi-même et un rapport heu... à comment je suis dans le monde heu... » (A.64) ; « comment le cours de danse, heu, ça peut me faire mieux me connaître moi-même » (A.68). C'est également une « réponse un peu globale » qui émerge spontanément pour H.(4) lors de notre entretien :

« C'est vrai que bon, à travers les cours et encore plus avec les stages parce que là c'est, bon là c'est intensif – heu..., la découverte de, en l'occurrence de mon... *corps*¹⁰⁹. Et de mes, de mes limites ou de mes possibilités heu, des choses qui se sont révélées aussi je pense. (...) heu voilà j'ai, j'ai découvert des choses sur moi. »

F., revenant au début de notre entretien sur un moment du stage, souligne : « on avait quand même dansé ensemble, et chacun, porté sur ses limites » (F.4). Elle évoque ensuite « le plaisir de travailler le corps. (...) travailler les limites du corps quoi. Enfin les limites, de moi où j'en suis » (F.6). « Je me connais mieux », observe-t-elle, « y'a vraiment une meilleure connaissance du corps. (...) Une connaissance de mes sensations. Y'a une ouverture » (F.48-49). Elle conclut alors notre entretien par cette formule : « Donc le plaisir et la connaissance » (F.49).

Dans la continuité des propos de F., il est intéressant de remarquer que si les « ouvertures » au sens propre (la cage thoracique (C.), le bassin (D., H.), le dos (E.), les clavicules (E.), les aines (E., H.), la hanche (F.)...) ne cessent d'être évoquées par les élèves, tout au long des entretiens, comme des événements importants, l'« ouverture » au sens figuré, telle qu'elle est évoquée par F. dans le passage précédemment cité, revient elle aussi comme une donnée centrale. Ainsi, A.(76) remarque : « y'a eu

¹⁰⁹ Dans cet extrait et les suivants, les mots en italique signalent des termes accentués par les élèves.

vraiment un truc pendant ce stage (...). Tu vois je sens bien que ça a ouvert des trucs quoi ». De même, G. affirme à propos d'une nouvelle zone de son corps (les aines) dont elle vient d'évoquer le processus de découverte (G.114-117) : « C'est une nouvelle zone de liberté qui s'ouvre quoi puisque y'a pas... J'avais pas cette conscience avant » (G.119). Dans des termes proches, H. précise à propos d'un travail « d'ouverture du bassin » qu'elle vient de décrire (H.25-30) : « Voilà c'est pas localisé sur le bassin, c'est aussi la projection heu... vers heu... un champ des possibles presque (*elle rit*). C'est vrai que ça..., c'est à chaque fois des ouvertures là pas seulement dans le sens propre du terme » (H.31)¹¹⁰.

Chacun exprime donc à sa manière ce que C.(10) verbalise explicitement à propos du cours de danse¹¹¹ : « C'est un enjeu important pour moi ». Or cet enjeu, tel qu'il apparaît dans les propos des élèves rapportés ci-dessus et tel que nous l'avons déjà évoqué plus haut, semble lié à la question des sensations. Celle-ci, en effet, ne cesse de revenir dans les entretiens. Ainsi, lorsque je propose à G. de prendre le temps de laisser revenir un moment du stage ou d'un cours de Toni, elle répond :

« J'ai plutôt des souvenirs très forts de certaines sensations » (G.1).

¹¹⁰ Isabelle Ginot, dans un texte déjà évoqué consacré à la formation du danseur, écrit à propos de la découverte des méthodes somatiques par les danseurs : « souvent, cette découverte constitue un véritable bouleversement : elle met en perspective l'ensemble des apprentissages de la danse, les relativise, fait émerger les “gestes manquants” qui accompagnent, voire conditionnent, la virtuosité du danseur. D'une part, des impossibilités ou des difficultés de mouvement méconnues peuvent être mises à jour et mettre en défaut l'assurance de virtuosité du danseur. D'autre part, ces techniques offrent des solutions à des problèmes que la formation en danse n'a pu résoudre, voire a provoqués, à partir de principes de travail radicalement opposés à ceux de la danse ». Ces pratiques « [révèlent] ainsi l'existence d'autres gestes possibles et d'autres coporéités (...) » (2004 : 14). (Pour de plus amples développements sur l'idée de « geste manquant », voir Hubert Godard, 1994 ; pour un résumé succinct de l'idée de « corporéité », voir Cazemajou ; 2005a).

¹¹¹ Il ne faut pas oublier que le yoga s'inscrit dans le cadre de cours et de stages *de danse*, dispensés par un professeur *de danse*. Ainsi, le travail de variation dansée en fin de cours s'appuie sur le travail exécuté en début de cours. Il reprend un certain nombre de consignes et de points abordés lors des exercices pour les appliquer, cette fois-ci, au corps se déplaçant dans l'espace, et dans le cadre d'une esthétique de danse contemporaine propre à Toni. Ainsi, lorsque G. déclare au début de notre entretien : « ça faisait un moment que j'avais pas dansé avec Toni » (G.3), elle enchaîne pourtant directement avec un moment de travail de yoga. Le yoga et la danse sont ainsi envisagés comme un tout par les élèves, ce qui explique qu'en parlant du *cours de danse*, ils puissent aussi bien évoquer l'un et l'autre travail, passer facilement de l'un à l'autre, et que le travail de variation en lui-même fasse directement écho au travail de yoga (« Je suis friande encore des indications », déclare C.(120) à propos du travail de variation dansée).

Elle revient alors d'emblée sur un moment qu'elle situe assez précisément (« c'était peut-être le deuxième ou troisième jour »¹¹²), décrit l'exercice en question et continue :

« Et la sensation que j'ai eue – je sais pas ce qui s'est passé au niveau du fémur ou au niveau de, des muscles, mais je, une conscience heu..., enfin comme si d'un coup y'avait un rideau qui tombait et que je découvrais un truc mais mais c'était mais incroyable quoi cette sensation heu... » (G.3).

Elle confie alors avoir été « émue aux larmes » lors du stage, et lorsque je lui demande ce qui l'a émue à ce point, elle répond :

« Des choses ouais auxquelles je pouvais accéder quoi, que j'arrivais heu... Que j'arrivais à toucher quoi, que j'arrivais à... ressentir » (G.132).

C., de son côté, évoque un moment « de révélation » (C.22) :

« Je pense à un jour où j'ai... où j'ai vraiment senti, que d'aller faire l'équilibre là sur les mains, et de repousser, comme ça, ça changeait vraiment tout le haut de la cage thoracique. Je l'ai senti en revenant. Et que c'était beaucoup plus puissant que les autres exercices parce que là t'as tout ton poids. Quand tu la dégages, voilà » (C.3).

Elle précise plus loin :

« Y a le moment je pense de la révélation. Alors je sais pas si c'est propre à tous les exercices, mais moi je pourrais dégager ça chez moi. Quand je te dis, cet exercice là cet équilibre sur les mains, (...) je l'ai fait des tas de fois cet exercice là. Mais un jour, après cet exercice, j'ai senti que là j'étais ouverte vraiment différemment. » (C.16).

H.(4), elle aussi, évoque des « choses qui se sont révélées ». Elle confie : « moi après c'est à chaque exercice j'ai des sensations fortes » (H.16). Elle décrit ainsi ce qu'il se passe pour elle lors d'un travail d' « ouverture du bassin », effectué avec Toni :

« Ca me crée en fait des sensations archa... (*elle rit*), pas archaïques mais presque parce que c'est des..., heu, à part..., par ce biais-là – notamment par exemple cet exercice – j'ai jamais connu ces sensations-là. Et heu, la possibilité par exemple, en l'occurrence d'ouvrir mon bassin à ce point-là. Donc heu, il se passe plein de choses heu..., géniales parce que... Tu découvres heu... Comme je te dis d'une part à quel point, t'es bloqué. Ensuite à

¹¹² Ce moment fait partie de la séquence transcrite au chapitre 2 C. 2. : « Au comble du travail : la séquence des Dandasana ».

quel point, par un travail et puis heu surtout étant à deux, des nouvelles sensations. » (H.26).

« C'est le bonheur, le bonheur » (H.27), continue-t-elle, « à chaque fois ça crée des, des sensations heu..., incroyables » (H.46) ; « tout ce qui est aussi à la recherche de..., des sensations heu... et oui, ben voilà, y'a encore les fameuses sensations » (H.75).

Ainsi, ce travail appuyé sur une rationalisation du mouvement, basé sur des injonctions à faire et à sentir, exigeant « effort » (C., G., H.) et « volonté » (C.), semble se distinguer avant tout pour les élèves par le plaisir¹¹³, l'émotion et la satisfaction intellectuelle. « Révélation », « accès », « découverte », « connaissance »¹¹⁴ de leur corps, de leurs sensations et d'eux-mêmes, reviennent comme des leitmotiv dans les entretiens. Il y est question de « conscience », de « liberté » et d' « ouvertures ». Certains sont « estomaqués » par ce qu'ils découvrent, d'autres trouvent cela « incroyable », « euphorisant », « extraordinaire », « fantastique », « génial », ou encore « magique ».

Une question semble alors s'imposer : comment les élèves en viennent-ils peu à peu à réinsérer la dimension descriptive et prescriptive des exercices dans une expérience corporelle subjective¹¹⁵, dont l'enjeu est pour eux manifeste ? C'est donc la

¹¹³ C.(116) déclare à ce propos : « Je pensais pas que j'étais prête à les prendre les cours de yoga et il se trouve que je suis prête. Et que j'en tire aussi une sorte de... (*elle souffle*) c'est pas du plaisir, quand même (*elle éclate de rire*). C'est pas du plaisir (*en riant*) ! Mais... une sorte de satisfaction quand même. Qui vient aussi parce que après coup, on se sent bien, on se sent autrement ». Et plus loin : « me retrouver, à avoir maintenant du plaisir à faire un travail quand même qui demande de la volonté..., heu..., physique, musculaire (...) ! J'ai un peu du mal à parler du plaisir de l'effort physique. Parce que je trouve ça contradictoire, mais n'empêche que je suis en train d'y arriver » (C.117).

¹¹⁴ Relevons dès à présent la mention, par les élèves, de notions aussi contradictoires que celles de « révélation » et de « connaissance ». Si la première, en effet, possède une connotation religieuse et évoque l'acte par lequel « la connaissance de vérités partiellement ou totalement inaccessibles à la raison » est communiquée à l'homme (d'après le *Trésor de la langue française informatisé*) ; l'idée de « connaissance », quant à elle, se réfère à « l'acte de la pensée qui pénètre et définit l'objet de sa connaissance. La connaissance *parfaite* d'une chose, en ce sens, est celle qui, subjectivement considérée, ne laisse rien d'obscur ou de confus dans la chose connue ; ou qui, objectivement considérée, ne laisse rien en dehors d'elle de ce qui existe dans la réalité à laquelle elle s'applique. » (Lalande, 1993 : 171-172).

¹¹⁵ Nous reprenons cette formulation à M.J. Biache (2002 : 95) qui, s'interrogeant sur les représentations et croyances des étudiants en STAPS au sujet de l'enseignement de l'anatomie, évoque la nécessité, pour eux, « d'élaborer une anatomie adéquate qui réinsère la dimension descriptive dans l'expérience du corps propre ».

question de cette expérience corporelle, de sa nature et des modalités de sa construction qui est au centre de nos interrogations.

B. Expliquer pour « sentir vraiment »

Comme nous avons pu l'observer dans la présentation de moments-types du stage de Pâques 2006, la rationalisation du mouvement mise en œuvre par Toni dans son enseignement se déploie selon différentes modalités : dans le cours de la pratique des exercices, à l'aide de consignes et de « descriptions en terme de sensation kinesthésique » ; dans des phases de détemporalisation ayant pour but d'expliquer un exercice, le plus souvent à l'aide de démonstrations ; ou encore dans des moments de réflexivité analytique à part entière, telle que le met en scène la « ronde de la transmission ». Or cette rationalisation du mouvement, développée au travers d'analyses savantes, illustrée alternativement sur le squelette, sur un élève faisant office de « cobaye » ou sur Toni elle-même, et faisant appel à des connaissances en anatomie, en physiologie, voire même en neurologie, fait l'objet d'une véritable fascination de la part des élèves. Ainsi H.(4), mentionnant « le côté génial de l'agencement corporel, et qu'en agissant sur telle partie, hop t'arrives à débloquer une autre », déclare :

« Ah ça moi je suis..., à chaque fois c'est vraiment heu..., presque euphorisant heu..., de ressentir ça... L'état, alors ben ça aussi ce que je retiendrais c'est l'état dans lequel ça, ça me met. Pas seulement par rapport à la danse, ça c'est encore autre chose. C'est heu..., l'état de, voilà d'excitation, de découvrir tout le temps quelque chose sur le corps. Et puis, bon ben après là.., y'a presque un côté magique heu... ».

D. affirme également¹¹⁶ : « C'est quelque chose de fascinant. On en devient accroc ». Se référant aux autres cours qu'il a suivi, il déplore que « en général on n'explique rien » (D.64). Or Toni « explique (vraiment) » (D.63, G.98, H.60), « y'a une analyse » (H.60). Elle donne les « clés » (D.63, 216), ses « secrets » (H.60), « l'accès » (D.63, H.73, G.132). D. observe ainsi :

¹¹⁶ Ce commentaire a été formulé après notre entretien, une fois le dictaphone éteint. Je l'ai noté après le départ de D.

« Quand j'étais dans les cours¹¹⁷ par exemple, en général, c'est quand même souvent, soit t'arrives soit t'arrives pas. Alors que..., voilà, Toni, elle explique vraiment. Tu peux faire. Enfin, comment arriver pour [à] faire en fait. Et c'est ça ce qui est génial. Et après si tu fais..., ben t'arriveras peut-être pas la première fois mais heu..., au bout d'un moment... En tout cas tu peux acquérir les clés. C'est ça ce qui donne l'accès. » (D.63)

H. témoigne dans un sens similaire :

« Par rapport à d'autres cours que j'ai pu prendre mettons, j'arrivais pas à comprendre (...), je me disais mais pourquoi par exemple ça j'arrive pas bien à faire, je sais pas des tours – j'avais des cours de danse où on faisait beaucoup de tours –, alors j'en faisais, hein, y'en a certains que je réussissais plus ou moins mais... Un certain style de mouvements, qui sûrement sollicitait mes parties les plus difficiles, mais j'arrivais pas à faire toujours le lien, ben j'y arrivais moins bien et j'arrivais pas à comprendre pourquoi. Parce que je savais pas comment, sur quoi agir. Et maintenant que je sais ça, c'est..., je te dis c'est formidable, parce que... Tu dis OK bon ben là ça vient de là, je vais devoir faire ça pour heu... (...) Tous les chemins aussi qu'elle nous indique pour arriver à..., à cibler heu..., la zone qui, nous pose problème. C'est une sacrée compagne, ça. Ca..., ça accompagne énormément quoi. (...) du coup ça change heu..., mes possibilités. » (H.71-73)

Faisant allusion à l'enseignement sportif à l'école, « où soit t'arrivais, soit t'arrivais pas », D.(215) affirme encore :

« Ben le sport c'est quand même plutôt dans le faire que dans le savoir. Et là les cours de Toni ils sont plus dans le savoir aussi. Donc en conséquence dans le savoir faire ».

Il précise à ma demande :

« Ben c'est ce que je voulais dire par elle te donne les clés pour heu..., pour qu'on sache faire. On ne fait pas uniquement le mouvement. Elle te dit à chaque fois... ce qu'il faut faire. Et ensuite... bon ensuite peut-être t'arriveras pas ce jour-là mais heu..., voilà quoi. Un jour... on peut arriver avec ça tu vois. C'est pas uniquement dans la répétition..., du faire quoi. » (D.216)

Cette importance accordée au savoir et aux explications, lesquels permettraient de comprendre « où ça travaille, qu'est-ce qui travaille heu, *qu'est-ce qui se passe* »

¹¹⁷ C'est-à-dire les autres cours.

(A.88), mais aussi « ce qu'il faut faire » pour accéder à la posture et aux sensations visées, est une idée récurrente dans les entretiens. H. observe ainsi :

« Elle nous prend comme exemple qui, qui que ce soit. (...) En général heu le prof il prend le meilleur heu, du groupe, et il dit vas-y montre leur comment tu fais heu, tes tours, puis basta. Enfin... Alors c'est sûr que c'est pas grave que ce soient toujours les meilleurs mais enfin déjà ça crée quand même une place particulière pour les autres. Et en plus de ça si tu veux, la personne fait sa démonstration mais t'as toujours rien compris à comment ça doit marcher quoi. » (H.78)

Alors que je la relance sur ce « comment ça doit marcher », elle ajoute, enthousiaste :

« Elle nous fait des cours de, de, de physiologie aussi en même temps hein. Ben elle prend son squelette heu (*elle rit*) comme référence. Heu, ou bien voilà la personne et puis elle nous rappelle bien en nous montrant les parties du corps. Et que voilà, elle nous montre le défaut de la personne, par exemple il a le dos rond au lieu d'avoir le dos plat heu... Et hop voilà il va faire ci, ça, ça. Bien sûr elle heu..., y'a une interaction avec elle qui, qui appuie sur telle et telle partie. Elle lui demande aussi oralement de faire tel effort. Et puis tu vois la personne, heu bon elle fait ce qu'elle peut mais tu vois vraiment que ça bouge. Tu vois heu... Et là y'a, y'a toujours la... Ce qui est intéressant c'est que t'as toujours la compréhension. Enfin la notion de..., comprendre qui est là. Tu sens que voilà, la personne ou..., a compris, ou comprend, ce qu'il faut faire, comprend comment ça marche. Et à partir de là, déjà c'est génial, c'est comme en..., en math heu, quand t'es plus jeune au lycée : ça y est t'as pigé, le système heu machin, en logique et heu... (*elle rit*) » (H.81).

D. rapporte d'une manière similaire :

« Elle dit : "bon vous faites ceci, et cela", et ça c'est constructif. Ca c'est constructif. Et après le corps il se modifie » (D.231).

Puis il ajoute avec un soupçon de véhémence :

« Au bout d'un moment il faut dire les choses. D'où ça part un mouvement, ce qu'il faut vraiment faire. Parce que sinon il y a... deux personnes qui arrivent, y'a de nouveau justement ce rapport de pouvoir qui s'installe, et les autres heu... ben... Non ils ont aussi..., ils ont besoin de l'entendre autrement » (D.235).

« Moi, j'ai besoin qu'on me dise comment arriver à quelque chose », proteste encore D.(65). Or, Toni « elle parle », « déjà elle explique avec tes mots » (D.64).

Dans la continuité de ce qui a déjà été souligné, ce rôle fondamental attribué aux mots et à la parole est mis en évidence par la plupart des élèves, à l'instar de C. qui souligne :

« C'est très différent, de voir... quelqu'un et d'essayer de reproduire. Pour moi c'est très important que ça passe par les mots. Et la description. ... Et pas seulement ben vous faites ça. (...) Heu... On fait jamais pareil parce qu'on sait pas..., enfin, ou alors faudrait vraiment voir très très bien »¹¹⁸ (C.106)

Deux éléments viennent par ailleurs spécifier cet usage de la parole : Toni est « précise » et « juste ». Ainsi, D. affirme¹¹⁹ : « il y a beaucoup de gens dans ce cours qui sont perméables à la parole. La parole juste ». F. de son côté, évoquant « le plaisir de travailler le corps », insiste : « en plus avec Toni, qui est tellement précise là-dessus » (F.6). Lorsque je lui demande si elle peut me parler de cette précision¹²⁰, elle poursuit :

« Elle est précise dans ses descriptions verbales, elle cherche toujours la meilleure image. Donc c'est imagé, (mais aussi ?) de manière anatomique, bien sûr. (...) Donc elle est précise sur le terme, et elle est précise quand elle touche » (F.7).

Je la relance et elle continue :

« Elle est juste avec les mots, hein, en terme d'image, ou en terme de description anatomique. Et quand elle touche » (F.8.).

Cet intérêt porté à la « description anatomique », qui émerge ici des propos de F., est également une donnée centrale des entretiens. Ainsi C. déclare :

« C'est les premiers cours où y'avait justement pour moi des choses anatomiques et tout de suite j'ai su que c'était ça dont j'avais besoin » (C.95).

¹¹⁸ Les propos de C. font écho à ce qu'écrit Goldfarb dans *Articuler le Changement* (1998 : 108) : « la démonstration d'un mouvement (...) n'est pas suffisante. (...) Le rôle de l'enseignant doit être de l'aider [l'élève] à apprendre ce qu'il doit observer, et notamment ce qu'il doit ressentir pour se mouvoir différemment. Pour cela, l'enseignant doit tout d'abord être capable de traduire ce qu'il voit sous la forme d'une description utilisant des variables qui correspondent à l'expérience kinesthésique de l'élève ». Nous reviendrons plus loin sur cette question.

¹¹⁹ Ce commentaire a également été prononcé à la suite de notre entretien, dictaphone éteint.

¹²⁰ Il eut été plus pertinent, dans le cadre de la démarche d'explicitation, de lui demander si elle avait un exemple d'un moment où Toni avait usé de cette précision. C'est néanmoins ce que je fais un peu plus loin (I.9).

Marie-Joseph Biache, dans « Le corps et son anatomie. Représentations et croyances. Enquête auprès d'étudiants en STAPS » (2002 : 91), met en avant ce même attrait des étudiants pour la description anatomique : « Décrire le corps humain, écrit-il, c'est adopter un esprit scientifique tout entier inclus dans un matérialisme apparent. C'est quitter le plan du débat métaphysique incertain et se placer dans celui d'une réalité irrécusable ». Ainsi, alors que je demande à F., à propos d'un exercice qu'elle vient de décrire, si ces précisions anatomiques sont importantes pour elle (elle a elle-même abordé la question de la « description anatomique » en F.7-8), elle répond :

« Ben heu... C'est pas seulement heu... de pas être seulement dans les images, mais qu'y ait cette référence à la réalité du fonctionnement du corps, quoi, enfin à la réalité physiologique, heu, c'est quand même important c'est la réalité partagée du corps humain. Avec les images, c'est plus fluctuant ce que chacun en fera. Puis y'a un savoir extrinsèque à la danse. (...) C'est la référence humaine quoi » (F.38-40).

Les indications anatomiques, pour les élèves, semblent donc incarner une valeur scientifique et s'imposer comme gage d'objectivité.

C. affirme par ailleurs, énergique, scandant sa phrase :

« Ce qui m'intéresse c'est que je trouve qu'elle fait des..., qu'elle propose des cours *efficaces* ; qu'elle est, extrêmement attentive à ce qu'on fait ; qu'elle nous corrige... bien. Que... elle nous donne mille indications et que ces indications sont anatomiques » (C.63).

Ainsi, l'attrait ne réside pas dans la seule dimension anatomique, mais, outre la précision déjà mentionnée, dans l'ampleur du phénomène : F.(34) évoque « un catalogue de consignes », G.(95) parle de « la somme des consignes » et H.(61) s'exclame, à propos de l'*étirement du corps tout entier debout contre le mur*, le premier exercice du programme de pratique :

« Toutes les informations qu'elle donne, et qu'il *faut*, et qui sont nécessaires ! – et encore j'imagine que, y'en a beaucoup plus –, pour accéder, à heu..., la posture demandée – ou en tout cas à ce que tu peux faire – ».

C. confie à nouveau :

« Je pense que c'est vraiment la richesse – la richesse c'est-à-dire le nombre, heu..., la qualité, c'est-à-dire la précision – des indications, qui m'ont accrochée » (C.116).

Il est intéressant de remarquer que ce que certains élèves (D., G. et H.) formulent, au cours des pages précédentes, en terme d' « accès » revient plusieurs fois, au cours de l'entretien de C., mais aussi de A.(80), de D.(77) et de E.(94), en terme d' « efficacité ». Il n'est évidemment pas anodin que ces termes soient ceux-là mêmes utilisés par Toni dans son enseignement. Nous y reviendrons. Par ailleurs, insistons sur le fait que cet « accès » et cette « efficacité » présumés sont immédiatement mis en relation, comme nous invitent à le penser les propos de C.(63), mais aussi les divers propos cités précédemment, avec les explications de Toni, ses corrections et ses « indications anatomiques ». Ainsi, alors que C. affirme : « J'aime sentir que je travaille. J'aime sentir que je fais le travail qui est demandé » (C.89), je lui demande, un peu maladroitement : « C'est quoi pour..., comment tu fais quand... Tu dis faire le travail qui est demandé, c'est... ». Ce à quoi elle répond en riant, un peu agacée : « Elle donne cinq cent indications c'est pas très difficile... » (C.90). J'essaie alors de désamorcer la tension en lui demandant : « D'accord, d'accord, donc elle donne des indications. Est-ce que c'est important pour toi ces indications que donne Toni ? ». Elle réplique : « De toute façon, les indications dans un cours je les bois. (...) c'est là-dessus que je m'appuie. C'est ça qui me..., qui me guide » (C.91). Et plus loin : « Elles me renseignent sur l'exercice à faire. (...) C'est comme ça peut-être que je *sais* que je travaille, c'est comme ça que je sais où je *dois* travailler » (C.106). S'ensuit un échange un peu tendu mais néanmoins intéressant entre C. et moi (dû, comme nous l'avons rapporté au chapitre 3 E. intitulé « la dimension agonistique de l'entretien », à l'incompréhension installée entre nous dès le début de l'entretien) :

I.107 : Tu dis c'est comme ça que je *sais* que je travaille. C'est-à-dire ?

C.107 : ... C'est à dire que si j'ai pas ces indications je pense que je cours après ce qu'il faut faire. Peut-être que par chance je le fais, et peut-être je le fais pas vraiment. ...

I.108 : Et en quoi ces indications te..., te permettent de savoir que tu travailles ?¹²¹

C.108 : Ben parce que je..., j'ai une indication, j'ai un travail à faire, je fais ce travail, c'est aussi bête que ça hein, je fais ce travail... ...

¹²¹ Dans le cadre de l'explicitation, il aurait évidemment fallu relancer C. sur son *critère*, et non, comme je le fais, sur le *jugement*. J'aurais ainsi pu lui proposer de prendre le temps de laisser revenir un moment du cours de danse où Toni donnait des indications, puis, après m'être assurée de sa position de parole incarnée, lui faire décrire ce qu'elle faisait, comment elle s'y prenait etc. Pourtant, comme je l'ai déjà mentionné, la réaction de C. m'a rapidement poussée à abandonner la démarche de l'explicitation au sens strict du terme.

I.109 : Et le fait que..., que Toni cite précisément les parties du corps..., de manière anatomiquement précise, ça c'est aussi quelque chose qui est important pour toi ?

C.109 : C'est *le* travail, ça en fait... C'est-à-dire que comme ça je peux travailler, et autrement, ben, je fais quelque chose. C'est différent. Je fais quelque chose. Et là je, je..., je fais *ce* travail là. ... Et je pense que si on montre, seulement..., on peut obtenir vraiment beaucoup de choses..., qui ressemblent, mais qui sont pas. En précisant..., on peut obtenir..., cette chose là précise qui est faite.

Cette dernière remarque de C. est extrêmement intéressante et vient résumer, nous semble-t-il, la pensée de la plupart des élèves. Elle fait notamment écho aux propos de E., pour qui l'indication serait indispensable « pour comprendre heu... pour sentir vraiment » (E.103). H., de son côté, souligne à propos d'un exercice à deux que « l'œil de l'autre compte énormément. Parce que c'est sûr que seul on peut pas tout sentir » (H.56).

C. L'illusion d'un savoir adéquat

Ainsi, dans cet entrelacement d'actes noués par Toni consistant à parler, expliquer, analyser, (dé)montrer, décrire, nommer, toucher, corriger, donner des indications ou des consignes, qui plus est de manière précise et juste, semble se tisser, pour les élèves, la représentation d'un savoir adéquat¹²², d'une « idée de l'expérience comme ajustement exact » (Barbaras, 2009 : 38) de la perception et du perçu. Il y aurait adhésion entre la parole, les explications et les consignes d'une part, et la posture et les sensations visées d'autre part. C'est cette « possession en transparence », ce « remplissement du regard [ou du sentir¹²³] par l'objet » (Barbaras, 2009 : 38) qui semble recherché par les élèves. « Des mots, écrit Merleau-Ponty, font attendre des sensations comme le soir fait attendre la nuit » (1945 : 22). Or c'est cette conception

¹²² André Lalande, dans le *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*, volume I, donne la définition suivante du terme « adéquat » (au sens A.) : « Se dit d'une idée qui représente parfaitement et complètement son objet, d'une énonciation qui ne diffère en rien de ce qu'elle est destinée à énoncer » (1993 : 26).

¹²³ C'est à l'acte de sentir que nous nous référons ici. En effet, comme le remarque Goldfarb : « La plupart du temps, le langage nous donne le moyen de faire une distinction entre le processus de perception et son résultat : nous distinguons l'acte d'entendre de ce que nous écoutons et l'acte de regarder de ce que nous voyons. Cette distinction est toutefois presque impossible à faire quand il s'agit de sensations kinesthésiques. Nous utilisons en effet le même mot pour l'activité et ses conséquences, c'est à dire que l'acte de ressentir est linguistiquement indiscernable de ce qui est ressenti » (1998 : 115).

classique de la sensation, « tournée vers les objets », que critique le philosophe dans la *Phénoménologie de la Perception* :

« Il est inévitable que dans son effort d'objectivation la science en vienne à se représenter l'organisme humain comme un système physique en présence de stimuli définis eux-mêmes par leurs propriétés physico-chimiques, cherche à reconstruire sur cette base la perception effective et à fermer le cycle de la connaissance scientifique en découvrant les lois selon lesquelles se produit la connaissance elle-même, en fondant une science objective de la subjectivité » (1945 : 17).

Et plus loin :

« La théorie de la sensation, qui compose tout savoir de qualités déterminées, nous construit des objets nettoyés de toute équivoque, purs, absolus, qui sont plutôt l'idéal de la connaissance que ses thèmes effectifs (...). C'est là que "se réalise approximativement l'idée de la sensation" » (1945 : 18-19).

C'est à un tel idéal que C. semble faire allusion lorsqu'elle affirme : « cette sensation c'est de sentir ça » (C.151). De la même manière, « sentir vraiment », « tout sentir », dans la bouche de E. et de H., renvoient à cette idée de la sensation comme « élément de connaissance », à un « sentir – au sens de : coïncider absolument avec une impression ou avec une qualité » (Merleau-Ponty, 1945 : 20). Or, continue Merleau-Ponty : « comprendre est une imposture ou une illusion, la connaissance n'a jamais prise sur ses objets (...) » (1945 :22).

En effet, en dépit des explications, des démonstrations et de la somme d'indications fournies, il arrive fréquemment que les élèves ne comprennent pas, ne sentent pas et expérimentent, pour reprendre une idée de Susan Foster, « la contradiction entre ce qu'ils veulent faire et ce qu'il peuvent faire » (« the discrepancy between what they want to do and what they can do ») (Foster, 1997 : 237), ou entre ce qu'on leur enjoint de faire et de sentir et ce qu'ils parviennent à faire et à sentir. Ainsi, G.(91) affirme : « y'a des fois des exercices, je, je zappe un peu quoi parce que je sens pas ». De même, alors que je rebondis sur les propos de C. en lui demandant : « Donc Toni elle donne des indications anatomiques ? », elle répond : « Oui. Et très précises. Quand elle sépare l'aisselle en... l'aisselle du bras et l'aisselle du tronc... Je les comprends pas toujours d'ailleurs. Y'a des choses qui sont difficiles pour moi à comprendre » (C.93). A.(88), de son côté, reconnaît : « (...) j'comprends pas encore tout

ça mais heu, quand elle nous parle des os, des muscles (...) ». Pourtant, elle ajoute immédiatement : « En fait c'est hyper important. Ouais, ouais, moi j'trouve ça en fait c'est très important qu'elle dise ces noms-là »¹²⁴.

Mais l'exemple le plus flagrant demeure celui de E., décrivant un exercice à deux où elle-même est dans la position de la petite feuille (le deuxième exercice du programme de pratique). C., sa partenaire, est assise sur son sacrum, les deux pieds de chaque côté de son bassin. Le bassin de E. étant ainsi fixé au sol par le poids de C., cela lui permet de s'étirer davantage vers l'avant. Le rôle de C. consiste ensuite à glisser ses mains le long des côtes de E., de bas en haut, de manière à créer une extension de son buste vers l'avant. Ainsi, après que E. ait décrit l'exercice, je lui demande ce que fait sa partenaire :

« Ben là en fait, répond E., elle prend les... basses côtes. Et puis elle essaie en fait, de, ben de les avancer le plus possible vers l'avant pour essayer de..., je pense de mettre de l'espace un petit peu dans chacune heu, des vertèbres » (E.41).

La répétition du verbe « essayer de », la présence de la modalisation épistémique « je pense » et la verbalisation de la consigne « mettre de l'espace entre les vertèbres », nous informe que E. n'est pas en train de verbaliser le déroulement procédural de l'action. Nous avons évoqué précédemment¹²⁵ la difficulté d'obtenir le déroulement procédural de l'action de la part d'élèves mus par des consignes et des injonctions à sentir qu'ils ne comprennent pas toujours. C'est pourquoi je demande à E., dans le but de déjouer son recours aux savoirs théoriques et de comprendre comment résonnent pour elle les indications données par Toni : « C'est ce que tu ressens ? Cet espace entre chacune des vertèbres ? ». Sa réponse, confuse, est tissée de justifications et de commentaires :

¹²⁴ Dans « The magical power of words », Tambiah, analysant la théorie du langage développée par Malinowski, rappelle que pour ce dernier « le langage donnait à l'homme le sentiment de pouvoir sur son environnement. 'La croyance que connaître le nom d'une chose revient à s'en saisir est ainsi empiriquement vraie' ». Le langage engendre ainsi des « croyances dans la force créative et le pouvoir pragmatique des mots qu'il faisait remonter à l'expérience de l'enfance » (Tambiah, 1968 :186). (Il s'agit de ma traduction d'après le texte original: « Language gave man the sense of power over his environment. 'The belief that to know the name of a thing is to get a hold on it is thus empirically true'. Thus although he saw in magical language obvious distortions of ordinary language in the direction of mysticism, both engendered beliefs in the creative force and pragmatic power of words which he traced to childhood experience »).

¹²⁵ Voir chapitre 3 D. : « L'accompagnement à la mise en mots du vécu du cours de danse ».

« Ben heu... Je le ressens pas toujours parce que ça c'est, moi je suis assez bloquée heu, à ce niveau là. Mais heu..., mais en fait c'est un peu une r..., ouais, si c'est assez heu... Ca c'est moins flagrant les sensations que je peux ressentir quand elle heu, quand elle manipule heu, les hautes côtes, les basses côtes pardon (*elle bafouille, dit qu'elle s'embrouille et rit*). Et heu..., que ce que je t'avais dit par rapport au poids¹²⁶ mais heu... Mais j'ai l'impression que ça fait du bien, ça me fait du bien quoi. Mais, après c'est... » (E.42).

Un peu plus loin, je continue :

I.45 : Donc (...) c'est C. qui est sur toi qui heu, fait le mouvement. Et toi tu fais quoi en fait ?

E.45 : Ben moi je fais rien, je me laisse heu, je me laisse faire.

I.46 : Tu fais, tu fais rien ?

E.46 : Quand elle heu, quand elle avance les côtes, à un moment donné, enfin quand elle les, quand elle les avance, heu, nous on a les bras heu, moi¹²⁷ j'ai les bras tendus heu, au sol, et à ce moment je lève la tête heu, vers l'avant...

Il aurait sans doute été intéressant de relancer E. plus directement sur sa dénégation en E.45, en lui demandant *ce qu'elle fait quand elle se laisse faire*, de manière à contourner son incessant recours aux consignes (elle énonce en effet, en E.46, de nouvelles consignes de Toni qui demande, dans cet exercice, de lever la tête, de creuser le dos, de glisser les mains sur le sol devant soi, de réétirer la colonne puis de reposer la tête au sol). Mais quelles que soient les formulations de mes relances, il semble que E., confrontée à sa difficulté à réagir aux injonctions à faire et à sentir autrement qu'en *essayant de faire* et de sentir ce qui lui est demandé, ait du mal à expliciter la teneur de ces tentatives. L'entretien se poursuit ainsi, dans ce rapport de force entre moi essayant de la pousser dans ses retranchements et elle, inlassablement, décrivant ce qu'elle *essaie de faire* en recourant aux consignes et répondant qu'elle « pense qu'elle sent » ou qu'elle « ne sent pas plus que ça » :

¹²⁶ En E.39 et E.40, E., évoque « la sensation de poids sur toi qui est super agréable ».

¹²⁷ L'hésitation entre le « nous » et le « moi » pourrait faire penser que E. n'est pas en évocation ou n'est pas dans un moment spécifié. Pourtant, tous les signes de l'évocation semblaient réunis lors de notre entretien. D'autre part, E. suit les cours de Toni depuis quatre ans et *la petite feuille* est l'un des exercices que Toni fait le plus travailler. En conséquence, comme nous l'avons déjà évoqué, il est parfois difficile pour les élèves de retrouver un moment particulier, mais aisé pour eux de retrouver ce moment *en structure*. Ni l'évocation ni le moment spécifié ne semblent donc être en cause dans la difficulté de E. à verbaliser ce qu'elle fait et ce qu'elle ressent.

Je poursuis : « Et puis qu'est-ce que tu fais ? » (I.47). A nouveau, elle répond en faisant appel aux consignes : « Ben je regarde devant moi, j'essaie de..., d'allonger aussi la nuque¹²⁸. J'essaie de pas oublier de, de garder mes clavicules heu, ouvertes »¹²⁹ (E.47). Repérant cela, j'essaie de la ramener au procédural en lui demandant : « Tu les sens, les... ? Tu as cette sensation ? Des clavicules ouvertes ? » (I.48). Elle répond alors avec force justifications : « Heu... Pffou... Ben, j'y pense. Mais heu, là c'est pareil, non c'est super fermé au niveau des épaules heu... » (E.48). Elle continue pourtant à me décrire ce qu'elle fait – ou ce qu'elle *essaie de faire* – en faisant appel aux consignes de Toni :

« (...) Et puis, une fois que C. a avancé heu, les côtes en avant, alors j'essaie, on, j'essaie de, d'avancer encore plus loin, avec cet espace qu'elle a, qu'elle a essayé d'ouvrir dans le dos, d'avancer encore plus loin heu, mes bras, et ma nuque » (E.48).

Une fois de plus, l'indication « mettre ou créer de l'espace entre les vertèbres » est clairement repérable. J'aurais pu, ici encore, demander à E. *ce qu'elle fait quand elle essaie d'avancer encore plus loin avec cet espace...*, mais la référence aux savoirs théoriques est tellement flagrante qu'il me semble plus intéressant de continuer à creuser la question de l'impact et de la réception des consignes par l'élève. Je demande ainsi à E. :

I.49 : Et cet espace tu le... ?

E.49 : Heu, je le ressens heu..., pfff..., un petit peu, mais c'est pas flagrant, flagrant quoi.

I.50 : Mmm. A quoi tu, tu le reconnais ?

E.50 : Heu, si y'a une ouverture ?

I.51 : Ouais, à quoi tu, à quoi tu vois qu'y a un espace qui s'est créé ?

E.51 : Ben le, à l'avancée des bras en fait.

Il est intéressant de noter que le critère avancé par E. n'est pas un critère intérieur, d'ordre kinesthésique ou sensoriel, mais un critère extérieur : l'avancée des bras, objectivement mesurable. Il est vrai que l'emploi du verbe « voir », dans « à quoi tu vois que... », pouvant prêter à confusion, je fais une nouvelle tentative :

I.52 : Y'a un autre, d'autres indices, de ça ?

¹²⁸ Il aurait évidemment été intéressant de lui demander *ce qu'elle fait quand elle essaie d'allonger la nuque...*

¹²⁹ ... et *ce qu'elle fait quand elle essaie de garder ses clavicules ouvertes...*

E.52 : Heu... Là en fait... Si je pense que je le sens quand même un petit peu au niveau des côtes, mais bon, c'est...

I.53 : C'est-à-dire au niveau des côtes ?

E.53 : Ben heu... Je sens que, que je gagne un petit peu d'espace heu..., entre heu..., entre heu, ben, les vertèbres des..., costales là. C'est ça, on dit comme ça ?

I.54 : Ouais... ? (*je reste évasive et ris*)

E.54 : Et les vertèbres lombaires, enfin je sens que ça, ça s'étire heu... [*nouvelle référence aux savoirs théoriques*]

I.55 : Et à quoi, à quoi tu le repères ? Comment tu... ?

E.55 : (...) Ben je pense que, je sens que ses doigts heu, ses mains tu vois, sont pas au même heu, au même endroit au début de la manipulation et après [*à nouveau, E. fait appel à un critère extérieur*]. Parce qu'on le fait deux trois fois. Et je pense que je sens heu, en même temps heu, que mon dos heu, va un petit peu en avant. Ses doigts avancent aussi en même temps. C'est pas des choses très précises mais c'est vrai que En fait moi j'ai donné l'exemple de la petite feuille surtout par rapport heu, au poids sur le sacrum et heu, par rapport à ce lâcher de tensions. Parce que moi je suis plutôt hyper heu tonique et du coup j'ai du mal à, à détendre tout ça. (Mais l'espace heu ?) Faudrait peut-être que je pense à un autre heu...

A nouveau, confrontée à sa difficulté à verbaliser ce qu'elle ressent (récurrence de l'expression « je pense que je sens... ») autrement qu'en ayant recours aux consignes et à des critères extérieurs de vérification (l'avancée des mains de sa partenaire), E. se perd en justifications (« en fait moi j'ai donné l'exemple de la petite feuille surtout par rapport au poids... », « moi je suis plutôt hyper tonique... »).

Je continue ainsi à relancer E. sur les savoirs théoriques qu'elle énonce en lieu et place de sa propre expérience, et notamment sur la consigne « élargir les clavicules », qu'elle avait évoquée en E.47. Elle répond : « bon, mais ça je le fais, mais heu, c'est pas l'exercice qui m'aide le plus. Je sais que je dois y penser heu, enfin (?) » (E.57). Je fais alors une nouvelle tentative : « Mais comment, comment tu t'y prends pour, pour faire ce travail-là ? ». Une fois de plus, elle se réfère aux consignes de Toni : « Ben j'essaie de..., de mettre un peu d'espace heu... » (E.58), « ben c'est essayer d'écarter heu l'os, l'os des clavicules vers l'extérieur » (E.60). Je tente encore une fois de demander : « Ouais. A quoi tu le repères cet espace ? ». Bien qu'elle conclut inmanquablement : « je le sens pas plus que ça », il est intéressant de l'entendre répondre malgré tout : « ben je pense que c'est plus heu, c'est plus le mouvement que je fais » (E.62).

Ainsi, dans la continuité des propos avancés en E.57 (« je le fais », « je sais que je dois y penser »), et en E.48 (à la question de savoir si elle a cette sensation des clavicules ouvertes : « Heu... Pffou... Ben, j'y pense »), sa manière d'affirmer, encore une fois : « c'est plus le mouvement que je fais », nous pousse à penser que la réaction de E. aux consignes énoncées par Toni est davantage de l'ordre du *faire* ou *essayer de faire* voire même (*essayer d'y penser*), que de l'ordre du *sentir* ou du *comprendre*. Mais de quelle nature, alors, est donc cette expérience consistant à (*essayer de*) *faire* et (*de*) *penser* à ce qui est demandé ? Que se joue-t-il là pour les élèves ?

E. évoque alors une autre posture – *Upavistha Konasana*, la posture de l'angle –, dans laquelle les élèves sont assis avec les jambes écartées, en angle ouvert. L'exercice consiste ensuite à aller avec le buste en torsion sur chacune des jambes. Après avoir décrit la prise de posture, E. continue :

E.95 : Ensuite donc on se..., avant de tourner en torsion... (*elle mime l'exercice*). Ouais en fait on peut hisser donc tout le, tout le, buste, en heu, en poussant avec les mains sur les aines. Et d'ailleurs là à la dernière séance elle nous a parlé de, elle nous a reprécisé le..., ben je sais pas les tendons là qu'on a au niveau heu... (*elle montre une ligne parcourant l'intérieur de sa cuisse de l'aine au genou*).

I.96 : Ouais. Ouais. Qu'est-ce qu'elle vous a dit ?

E.96 : Non c'est pas des tendons (*à voix basse, pour elle-même*). Bon bref, entre les jambes, là¹³⁰, en essayant de les ffffft, de les pousser vers le, le sol. Et là par exemple c'est un petit peu comme un petit massage, bon **on devait essayer** heu..., voilà c'est comme des gros câbles qu'y faut essayer de détendre. Et donc heu, de penser, sans faire une, une rotation heu, interne heu, des jambes, de **penser que** cette partie-là *devrait* heu, encore une fois fondre vers le sol quoi, coller heu, coller au sol.

I.97 : Ouais. Et donc toi qu'est-ce que tu fais quand elle donne cette indication ?

E.97 : Ben avec mes doigts je, ben je presse, sur ces..., sur cette partie-là, sur ces tendons. Et heu..., et **j'essaie de** les amener vers le bas heu, par cette heu, pression quoi.

I.98 : Et qu'est-ce qui se passe ?

E.98 : Ben..., pour l'instant par grand-chose, parce que je sens qu'y a du travail à faire (*elle rit*)¹³¹. Mais bon alors moi je, bon j'en ai conscience.

I.99 : Ouais. T'en as conscience...

¹³⁰ Il s'agit des adducteurs.

¹³¹ Il aurait été intéressant de demander à E. ce qu'il se passe quand il ne se passe pas grand-chose...

E.99 : Mais après je ressens pas heu, effectivement je ressens pas vraiment heu, de changement heu, interne quoi au niveau de...

I.100 : Mais c'est une précision qui est importante pour toi ?

E.100 : Ben..., oui. Enfin elle le devient parce que maintenant elle en a parlé, *bon après ça c'est sûr j'y aurais peut-être pas pensé* mais heu... Mais effectivement *je pense que c'est* heu, c'est une partie de toute la chaîne qui va heu, qui va là, qui fait tout le long de la jambe et heu, et donc voilà c'est vraiment utile de (*elle se râcle la gorge*), de travailler sur toute la chaîne heu... [*E. verbalise ici ses représentations, et non les savoirs théoriques*]

I.101 : Et tu me dis c'est important, parce qu'elle en a parlé sinon j'y aurais peut-être pas pensé. Et du coup le fait qu'elle en parle, qu'est-ce que ça change pour toi ?

E.101 : Ben ça complète heu, ça complète heu la compréhension de l'exercice en fait. De ce sur quoi on est en train de travailler heu, pendant l'exercice. Ca, ça..., *je pense que ça*, ouais ça aide à comprendre heu, comment fonctionne heu, une jambe quoi, comment heu... Sur quoi on peut intervenir pour heu..., ben pour travailler la..., ben quand même la souplesse enfin, ouais...

I.102 : Donc ça t'aide à comprendre comment on peut intervenir, ça t'aide à comprendre comment intervenir sur l'exercice mais qu'est-ce que, qu'est-ce que tu ressens toi ?

E.102 : Quand elle parle heu, quand Toni parle ou moi, qu'est-ce que moi je ressens dans cet exercice ?

I.103 : Oui. Quand elle heu, donne cette indication et que tu, que tu essaies de le faire, que...

E.103 : (...) Ben, je te dis ce serait plut..., enfin je sais pas comme une, une pièce d'un... puzzle heu... pour comprendre heu... pour sentir vraiment le... Je sais pas parce que c'est, c'est vraiment des chaînes heu musculaires dans tout le corps et tout et heu, et puis ben là c'est... (*elle se râcle la gorge*) A chaque fois heu, ben elle, elle nous apporte de nouveaux éléments heu...

I.104 : Et pour toi ils sont importants tous ces éléments qu'elle apporte ?

E.104 : Ouais ouais. Ouais c'est comme heu, si on construit..., on construit quelque chose au niveau de..., moi de ma représentation..., du corps et....

Ainsi, comme dans l'exercice à deux mentionné précédemment, E. continue, dans cet exercice, à « essayer de faire » ce qui est demandé par Toni. Cependant, elle reconnaît elle-même que concrètement, il ne se passe « pas grand-chose » : « je ressens pas vraiment de changement interne », déclare-t-elle. Pourtant, de même que A.(88) ne « comprend pas encore tout ça » mais « trouve ça très important qu'elle dise ces noms-là », la précision donnée par Toni « devient » importante pour E. : « parce que maintenant elle en a parlé » (et quand bien même elle reconnaît : « bon après ça c'est

sûr j'y aurais peut-être pas pensé »). On ne manquera pas de noter la manière dont transparaît, dans les dernières paroles de E., « l'autorité symbolique » de Toni, telle qu'elle est évoquée par Bourdieu :

« (...) Les agents détiennent un pouvoir proportionné à leur capital symbolique, c'est-à-dire à la reconnaissance qu'ils reçoivent d'un groupe : l'autorité qui fonde l'efficacité performative du discours est un *percipi*, un être connu et reconnu, qui permet d'imposer un *percipere* (...).

Le mystère de la magie performative, se résout ainsi dans le mystère du ministère (...), c'est-à-dire dans l'alchimie de la *représentation* (aux différents sens du terme) par laquelle le représentant fait le groupe qui le fait : le porte-parole doté du plein pouvoir de parler et d'agir (...) sur le groupe par la magie du d'ordre (...) » (Bourdieu, 1982 : 101).

La suite des propos de E. est également extrêmement intéressante dans ce qu'elle nous apprend sur la manière dont *travaillent* les consignes. En effet, cette précision, dit-elle, « complète la compréhension de l'exercice ». E. élude ensuite à nouveau la question de savoir ce qu'elle ressent¹³² pour déclarer que cette précision est semblable à « une pièce d'un... puzzle heu... pour comprendre heu... pour sentir vraiment. (...) A chaque fois heu, ben elle, elle nous apporte de nouveaux éléments ». Ces derniers propos renvoient clairement à l'idée d'un savoir adéquat et d'un idéal de la connaissance tel que nous les avons évoqués précédemment. Pourtant, E. ajoute une précision non négligeable à cette idée : « on construit quelque chose au niveau de..., moi de ma représentation..., du corps ». Ainsi les consignes, loin d'entretenir un rapport d'adhésion direct avec leur objet – comme la difficulté à sentir et à comprendre des élèves l'a mis en évidence ci-dessus –, travailleraient finalement à construire quelque chose au niveau de la représentation du corps de l'élève (et ce dans l'optique de « sentir vraiment »). Or, si nous nous penchons sur la formulation des propos de E., on notera qu'elle n'a pas dit : « au niveau de..., moi de ma représentation..., » de **mon** corps, mais « **du** corps ». Formulation qui semble renvoyer à la croyance en une réalité du corps en soi et appuyer l'idée d'un savoir adéquat, d'un idéal de la connaissance.

Si donc nous revenons aux propos des élèves présentés au début de ce travail, qui mettaient en évidence l'importance de l'expérience subjective, on se trouve face à cette même « contradiction » relevée par Marie-Joseph Biache chez les étudiants en

¹³² Il aurait peut-être fallu, à ce moment-là, prendre le temps de remettre E. en contact avec son vécu pour qu'elle soit vraiment en mesure de répondre à ma question.

STAPS, « entre une attente d'objectivation, de connaissance explicite du corps humain fondée sur sa matérialité, sa configuration comme sa constitution fonctionnelle, et un désir subjectif de compréhension de soi » (2002 : 84). Pourtant, ce corps en soi semble avant tout s'imposer comme un « corps idéal », tel que le décrit notamment Susan Foster dans « Dancing Bodies » (1997). C'est ce que les propos des élèves, dans la lignée de ceux de E., semblent suggérer.

D. La construction d'un « corps idéal »

Cette ambiguïté entre réalité du corps en soi et « corps idéal » est clairement perceptible dans les propos de H., lorsqu'elle évoque à la fois « l'agencement corporel » – donc une idée d'organisation du corps –, et « le corps », qui suggère plutôt une idée de réalité ou de vérité du corps :

« Et puis le, le côté génial heu justement de l'agencement heu, corporel, et qu'en agissant sur telle partie, hop t'arrives à débloquer une autre. Ah ça moi je suis..., à chaque fois c'est vraiment heu..., presque euphorisant heu..., de ressentir ça... L'état, alors ben ça aussi ce que je retiendrais c'est l'état dans lequel ça, ça me met. (...). C'est heu..., l'état de, voilà d'excitation, de découvrir tout le temps quelque chose sur le corps » (H.4).

Pourtant, c'est l'idée de « corps idéal » qui semble s'imposer lorsqu'elle souligne, plus loin, à propos de *l'étirement du corps tout entier debout contre le mur* (le premier exercice du programme de pratique), « toute la construction du corps » (H.61), s'émerveillant de « toutes les informations qu'elle [Toni] donne, et qu'il faut » dans cet exercice. Alors que je lui demande si elle peut me citer une ou deux informations données par Toni, elle s'exclame : « alors le fameux rouler les cuisses heu, à l'intérieur. Bon ça c'est fascinant je trouve (*elle rit*) » (H.62). « Pourquoi », je lui demande (enfreignant ainsi la règle d'or de l'entretien d'explicitation de ne jamais demander « pourquoi » à l'interviewé...).

« Ben parce que c'est... Pareil c'est quelque chose que j'ai découvert, complètement, répond-t-elle. Pour heu consolider, solidifier, l'appui heu... Et c'est... Là je vais un peu

m'emballer, mais ce qui est génial par exemple à travers cette cuisse roulée¹³³ ou..., après cet exercice là ou même au niveau des bras, c'est qu'à chaque fois elle nous fait bien prendre conscience, heu..., des oppositions. Qu'y a dans le corps. C'est-à-dire qu'à la fois, à tel endroit faut que ça soit roulé à l'intérieur mais sur le même membre – mettons le bras ou la jambe –, à un endroit faut que ce soit roulé plutôt vers l'intérieur et l'autre plutôt vers l'extérieur¹³⁴ » (H.63) .

Ainsi, bien que H. continue à mettre en évidence cette idée d' « agencement corporel », l'idée que Toni « nous fait bien prendre conscience des oppositions qu'y a dans le corps » semble renvoyer au dévoilement d'une réalité, nous faisant à nouveau basculer vers l'idée de corps en soi. Or, si nous considérons avec Bakhtine (également mentionné par Sylvia Faure (2000 : 169)), que « la conscience prend forme et existence dans les signes créés par un groupe organisé au cours de ses relations sociales » (1977 : 30), cette idée ne semble plus contradictoire. C'est ce que nous verrons plus loin.

Si nous nous tournons maintenant vers F., celle-ci fait également une réflexion intéressante à propos d'un travail particulier sollicité par Toni dans l'*étirement du corps tout entier debout*. Toni propose en effet de mettre une ceinture serrée au maximum autour des iliaques et, tout en étirant les bras vers le haut et en resserrant les iliaques l'un vers l'autre vers l'avant, de chercher à s'extraire de la ceinture par le haut en faisant participer les organes du bas ventre de ce mouvement d'élévation :

« Ca c'est pas une situation anatomique, affirme F., enfin je sais déjà où sont les ischions¹³⁵. Mais l'idée de faire un mouvement tel que celui-là, heu, bon c'est le yoga hein (*elle rit*), bon ben, ça c'est une autre pensée du corps » (F.31).

Elle ajoute, dans la lignée de E. :

« Et c'est quelque chose que j'ai..., que je peux sentir qu'en partie là, pour l'instant. Les ischions qui se regardent et qui se rapprochent heu... J'ai une vague intuition de ce que ça pourrait être mais je peux pas dire que je l'ai vraiment senti » (F.32).

Lorsque je lui demande ce qu'elle sent, elle répond :

¹³³ H. fait ici allusion au fait de rouler les cuisses vers l'intérieur, tel que nous l'avons présenté au chapitre 2 A. « le cours de I. ou le pourquoi des cuisses roulées à l'intérieur ».

¹³⁴ C'est ce que nous avons souligné dans la suite du chapitre 2 A. : « Rotation interne et rotation externe ».

¹³⁵ Durant toute sa description de l'exercice, F. évoque les « ischions » à la place des « iliaques ».

« Ben..., heu, je sens la ceinture serrée et quelque chose comme heu..., comme une amorce quoi. Je vais pas dire que je sens mes organes je sens pas mes organes. Heu... (*elle rit*). Mes organes c'est comme dit Toni, moi je dis pas mes organes (*elle rit*). J'ai senti que, en m'exerçant le mouvement pouvait venir, mais que là il était heu... » (F.33).

Pourtant, elle ajoute peu après :

« Je sais pas si ça se fait réellement ou si c'est une pensée du corps qui fait qu'y a quelque chose qui se passe, peu importe. Heu, mais je sens qu'y a quelque chose qui pourrait s'exprimer » (F.35).

Ainsi, cette idée de « pensée du corps » énoncée à deux reprises par F. semble rejoindre l'idée de E. selon laquelle « on construit quelque chose au niveau de..., moi de ma représentation... du corps », mais aussi celle de H. (interprétée à la lumière de Bakhtine) selon laquelle Toni « nous fait bien prendre conscience des oppositions qu'y a dans le corps ». Comme l'écrit Marie-Joseph Biache : « la pratique sportive¹³⁶ n'implique pas a priori une maîtrise de la connaissance anatomique du corps, mais elle suppose l'élaboration de représentations de ce corps, représentations qui œuvrent comme véritables modèles du corps et des gestes » (2002 : 98). C'est d'ailleurs à l'élaboration de telles représentations que semblent consacrés « la ronde de la transmission » et autres moments de réflexivité analytique qui ponctuent le stage, tels que nous les avons présentés dans la première partie de ce travail.

Or ces moments de réflexivité analytique, et de manière plus générale l'enseignement de Toni, articulent trois modalités du corps, telles que Foster les met en évidence : le « corps perçu et tangible », le corps « esthétiquement idéal », et « le corps de la démonstration » :

« The dancer's perceived body derives primarily from sensory information that is visual, aural, haptic, olfactory, and perhaps most important, kinaesthetic. (...). Any of this information about the perceived body may be incorporated into the dancer's ideal body (...). The dancer's ideal body may specify size, shape, and proportion of its parts as well as expertise at executing movements.

Both bodies are constructed in tandem; each influences the development of the other. Both result from the process of taking dance class, as well as watching and talking about it.

¹³⁶ Cette assertion reste vraie pour les diverses pratiques corporelles et artistiques.

Cumulatively, these activities help the dancer to develop skills at attending to, duplicating, repeating, and remembering bodily movement. A third kind of body, the demonstrative body, mediates the acquisition of these skills by exemplifying correct or incorrect movement. Where the ideal body eludes the dancer with its perfection, the demonstrative body didactically emphasizes or even exaggerates actions necessary to improve dancing: it isolates moments in a movement sequence or parts of the body in order to present an analysis of the ideal. The demonstrative body displays itself in the body of the teacher, and sometimes in one's own image in the mirror and in the bodies of other students in the class and their mirror images. (...) »¹³⁷ (1997: 237-238).

Le cours est ainsi tout entier consacré aux activités suivantes: « studying the perceived body, organising the information it presents, and correlating it with demonstrative and ideal bodies »¹³⁸ (197: 238). Ces trois modalités du corps travaillant donc toujours de concert, ceci semble expliquer la manière dont les élèves glissent d'une modalité à l'autre lorsqu'ils évoquent **le corps**, créant parfois la confusion chez l'interlocuteur ou le lecteur quant à la référence concernée.

La « ronde de la transmission », comme nous l'avons déjà précisé, est une expression de F. C'est d'ailleurs « la première image » qui lui revient lors de notre entretien :

« Je vais te dire la première image qui me revient, c'est quand on est assis en rond, au cours de Toni et qu'elle nous fait heu, pendant le stage, on a déjà travaillé heu, le corps et elle nous propose heu de, de travailler sur la, la transmission, en fait. Comment on fait les exercices » (F.1).

¹³⁷ Je propose la traduction suivante: « Le corps perçu du danseur dérive principalement de l'information sensorielle qui est visuelle, orale, olfactive, et peut-être plus importante encore, kinesthésique. (...) Chacune de ces informations concernant le corps perçu peut être incorporée dans le corps idéal du danseur (...). Le corps idéal du danseur peut spécifier la taille, la forme, et la proportion de ses parties tout autant que la compétence dans l'exécution des mouvements.

Les deux corps sont construits en tandem, chacun influence le développement de l'autre. Tous deux résultent du processus de prendre des cours de danse, comme d'en regarder ou d'en parler. En s'accumulant, ces activités aident le danseur à développer des compétences pour suivre, copier, répéter et se rappeler du mouvement corporel. Un troisième type de corps, le corps de la démonstration, sert d'intermédiaire pour l'acquisition de ces compétences en illustrant le mouvement correct ou incorrect. Là où le corps idéal échappe au danseur avec sa perfection, le corps de la démonstration souligne de manière didactique voire même amplifie les actions nécessaires au perfectionnement de la danse : il isole des moments dans une séquence de mouvements ou des parties du corps de manière à présenter une analyse de l'idéal. Le corps de la démonstration s'expose dans le corps du professeur, et parfois dans sa propre image dans le miroir et dans les corps et les images miroir des autres élèves du cours ».

¹³⁸ « Etudier le corps perçu, organiser l'information qu'il apporte, et le mettre en corrélation avec les corps idéal et de la démonstration » (ma traduction).

Après avoir resitué ce moment de manière précise dans le déroulé du stage et dans le contexte des exercices abordés, elle continue : « chacun disait un mot pour caractériser, ce qu'il faut faire, et si possible dans l'ordre » (F.2). Je la relance et elle poursuit :

« Les mots que Toni nous dit, comment on les a intériorisés, heu, si on veut refaire, sans elle, correctement. C'est-à-dire ce qui faut se dire pour refaire l'exercice, mais, en se partageant, le discours intérieur » (F.3).

Puis, alors que je lui demande si quelque chose de particulier lui revient de ce moment, elle ajoute :

« C'est plus la manière dont ça circulait (*elle fait et refait un geste en rondeur avec sa main droite*). Donc un moment assez réussi. Et la danse heu, elle est plus seulement à l'intérieur de chacun. Donc heu y'avait quelque chose comme ça, qui se racontait, parce qu'on avait quand même dansé ensemble, et chacun, porté sur ses limites. (...) Et l'image que je pourrais avoir de ce moment-là, c'est que la danse était plus à l'intérieur de chaque corps, mais heu, comme un objet à déterminer au début, au milieu, et que ça, et ça dansait heu... Enfin c'est comme si y'avait eu un corps impalpable au milieu, et que heu, il dansait avec les mots de chacun. Donc c'était un très beau moment » (F.4).

Ainsi, les propos de F. nous éclairent sur le sens à donner à l'expression « prendre conscience » employée par H. ci-dessus. Notamment, lorsque F. évoque ce « travail sur la transmission », consistant à s'interroger sur « les mots que Toni nous dit, comment on les a intériorisés », on ne peut manquer de rappeler que pour Bakhtine, « *le mot est le phénomène idéologique par excellence*. L'entière réalité du mot est absorbée par sa fonction de signe » (1977 : 31). « *Le mot, écrit-il encore, fonctionne comme élément essentiel accompagnant toute création idéologique, quelle qu'elle soit*. Le mot accompagne et commente tout acte idéologique » (1977 : 33). Evidemment, pour un penseur marxiste comme Bakhtine, la question de l'idéologie a des connotations bien spécifiques qui ne nous concernent pas ici. Mais c'est en tant que penseur de la philosophie du langage que l'auteur nous intéresse. Si donc nous considérons avec lui que « l'idéologique » se rapporte à « ce matériau social particulier de signes créés par l'homme » (1977 : 29), nous comprenons mieux en quoi celui-ci peut se rapporter à notre objet. Pouvons-nous nier en effet qu'au travers des interactions déployées dans la « ronde de la transmission », ainsi que dans les différentes modalités de l'enseignement de Toni, soit en train de se constituer un véritable « système de signes » (1977 : 30),

semblable au « puzzle » évoqué par E. ou au « système de conceptualisation » mentionné par Foster¹³⁹ (1997 : 239) ? A quoi rapporter, sinon, les multiples références des élèves à « la cuisse roulée », aux « oppositions qu’y a dans le corps », à « l’aisselle du tronc et l’aisselle du bras », aux « tendons » de l’intérieur de la cuisse qui doivent « fondre vers le sol », aux « ischions qui se rapprochent » etc. ? Références, d’ailleurs, qu’ils avouent ne pas toujours comprendre ou sentir. Mais, comme le rapporte F. : « y’avait quelque chose qui se racontait ». Si Pascal Mathiot évoque ainsi « les récits qui, seuls, nous construisent et nous font naître à nous-mêmes et au monde », se demandant : « quelle connaissance est sans récit ? » (2001 : 19), les diverses interactions entre Toni et les élèves et entre les élèves eux-mêmes, telles que nous les avons précédemment décrites, semblent participer à cette « mise en récit » du corps évoquée par Guillemette Bolens dans son très beau livre *La Logique du Corps Articulaire* :

« La notion de corps est le résultat d’une sélection : certaines zones, certaines caractéristiques du corps sont considérées, d’autres ne sont pas même perçues. Cette sélection permet l’élaboration d’une cohérence, laquelle repose sur des logiques pouvant varier considérablement » (2000 : 9).

« Une logique corporelle, ajoute-t-elle plus loin, se définit par la nature des *événements* narrés ; c’est le récit qui investit tel lieu corporel d’une importance particulière » (2000 : 11). « Le récit sert (...) à donner forme à une vision complexe et cohérente du corps humain » (2000 : 21)

Cette mise en récit du corps n’est pas non plus sans évoquer ce « body-of-ideas » mentionné par Foster lorsqu’elle écrit :

« Each discipline refers to it [*the body*] using select metaphors and other tropes that make it over. These tropes may be drawn from anatomical discourse or the science of kinesiology; or they may liken the body to a machine, an animal, or any other worldly object or event. They may be articulated as verbal descriptions of the body and its actions,

¹³⁹ Foster écrit (1997 : 239) : « Metaphors open out into related metaphors, leading the dancer further into a given system for conceptualising the body » (« les métaphores s’ouvrent sur des métaphores apparentées, menant le danseur plus loin dans un système de conceptualisation donné du corps »).

or as physical actions that show it how to behave. Whether worded or enacted, these tropes change its meaning by re-presenting it »¹⁴⁰ (1997 : 236)¹⁴¹.

Et plus loin:

« Most techniques offer both a body topography, a mapping of key areas on or in it, as well as principles governing the proper relations of these areas. (...) Each dance technique relies on an extensive nomenclature, sometimes literal and sometimes metaphoric, for designating key areas and their relations »¹⁴² (1997 : 238-239).

C'est ce que nous avons tenté de mettre en évidence lors de la présentation de moments types du stage de Pâques 2006. Ainsi, « le fameux **rouler** les cuisses à l'intérieur », pour reprendre l'expression de H., est analysé par I.¹⁴³ qui appuie sa démonstration sur Alfred, le squelette. Nous avons vu que cette action allait de pair avec « **tourner** les deux ailes iliaques », « les **rapprocher** » vers l'avant¹⁴⁴, « **ouvrir** le sacrum » ou « **laisser** le sacrum **descendre** à plat dans le sol » (dans le cas où les élèves sont allongés sur le dos), et « **tirer** la colonne en arrière à partir de cette racine » (toujours dans le cas où les élèves sont allongés sur le dos).

D'autre part, « les jambes étant dans une ligne qui est avant la colonne » et le bord inférieur du sacrum étant souvent « courbé » vers le haut¹⁴⁵, il s'agit de « **rentre** le sacrum » et de « **pousser** le haut du devant des cuisses vers l'arrière ».

¹⁴⁰ Je propose la traduction suivante : « Chaque discipline s'y réfère [au corps] en employant des métaphores choisies et autres tropes qui le construisent. Ces tropes peuvent être tirés du discours anatomique ou de la science de la kinésiologie ; ou ils peuvent assimiler le corps à une machine, un animal, ou quelque autre objet ou événement de ce monde. Ils peuvent être articulés comme descriptions verbales du corps et de ses actions, ou comme actions physiques qui lui montrent comment se comporter. Qu'ils soient formulés ou représentés, ces tropes changent sa signification en le re-présentant. »

¹⁴¹ Il est intéressant, cependant, de noter ce que Einat Bar-On Cohen écrit à propos des *karateka* et de la notion de *kime* : « Their bodies are not merely tools to glean information ; they are not receptacles that permit the storage of some other content made up of ideas and words. *Kime* is a body-object : not idea and not flesh, yet both idea and flesh » (« Leurs corps ne sont pas seulement des outils pour glaner des informations ; ce ne sont pas des réceptacles qui permettent le stockage de quelque autre contenu fait d'idées et de mots. *Kime* est un corps-objet : non pas idée et non pas chair, et pourtant idée et chair »).

¹⁴² Je propose la traduction suivante : « La plupart des techniques offrent à la fois une topographie du corps, un repérage des zones clés sur ou à l'intérieur de lui, de même que des principes qui gouvernent les relations appropriées de ces zones. (...) Chaque technique de danse repose sur une nomenclature extensive, parfois littérale et parfois métaphorique, pour désigner les zones clés et leurs relations. »

¹⁴³ Voir chapitre 2 A. : « Le cours de I. ou le pourquoi des cuisses roulées à l'intérieur ».

¹⁴⁴ Voir chapitre 2 C. 1. : « Une séquence de mise en route », le quatrième exercice : « étirement du corps tout entier sur le sol ».

¹⁴⁵ Voir chapitre 2 A. : « Le cours de Toni ou le pourquoi des cuisses poussées vers l'arrière et du sacrum rentré ».

Le travail de la jambe, nous l'avons vu, est assez complexe et opère dans « trois dimensions », « plans » ou « directions »¹⁴⁶, dont chacun met en jeu deux actions contraires. Ainsi, dans le cas de figure où la jambe est tendue vers le plafond, il s'agit de **tirer** le talon vers le plafond tout en **tirant** l'ischion dans le sol (de manière à **ouvrir** le sacrum sur le sol) ; de **pousser** le haut du devant de la cuisse vers l'arrière (loin de soi) tout en **résistant** avec le mollet (ou le talon) ; et de **tourner** ou **rouler** la cuisse vers l'intérieur tout en **dégageant** le bord externe du haut de la cuisse vers l'extérieur (ce que Toni appelle aussi « **ouvrir** les aines »).

H. a également rappelé comment il s'agissait de faire jouer, sur un même membre, la rotation interne et la rotation externe. Ainsi, dans toutes les postures nécessitant un appui sur les mains¹⁴⁷ (la « pyramide », « chien et chat »¹⁴⁸ par exemple), il s'agit d'« **appuyer** le bord interne des mains dans le sol » tout en « **roulant** le bord externe des épaules vers l'arrière ». Ces actions vont de pair avec « **écarter** les clavicules », « **ouvrir** le sternum », « **absorber** les omoplates », « les **baisser** vers le sacrum » et « les **rapprocher** l'une de l'autre ».

D'autres actions demeurent centrales dans de nombreuses postures : « **étirer** les organes du bas ventre loin du pubis », « **ouvrir** », « **soulever** » ou « **tirer** le diaphragme vers le haut », « **ouvrir** la poitrine », « **lever** le sternum », tout en « **relâchant** les côtes ». Enfin, l'action de « **ramasser** les deux bassins l'un vers l'autre », de « **serrer** les deux têtes de fémur l'une vers l'autre » (ce que Toni appelle encore « mettre les écrous ») est également une action récurrente.

Cette rhétorique d'actions n'est bien entendu pas exhaustive. De plus, les directions accolées aux marqueurs d'actions varient chaque fois que le corps change dans l'espace¹⁴⁹. Cependant, celle-ci nous permet d'avoir un aperçu de la cosmologie corporelle ainsi élaborée. D'autre part, les marqueurs d'action (signalés en gras ci-dessus) donnent à cette cosmologie une épaisseur, une dynamique qu'il nous semblait important de souligner. Pour reprendre une expression de Favret-Saada dans

¹⁴⁶ Voir chapitre 2 B. 1. : « Montrer, expliquer, donner des consignes, corriger »

¹⁴⁷ Pour le travail de la jambe, qui est plus subtil, voir chapitre 2, A. : « Rotation interne et rotation externe ».

¹⁴⁸ Voir chapitre 2 C. 1. : « Une séquence de mise en route », la photo et le commentaire de la deuxième posture : « chien et chat ».

¹⁴⁹ Le travail de yoga est en effet composé de postures debout, en avant, en arrière, inversées et de torsions, pouvant s'effectuer debout mais également assis, allongé sur le dos ou sur le ventre, et de manière inversée. Il s'agit donc à chaque fois de reformuler les consignes selon l'orientation du corps dans l'espace.

« Comment produire de l'énergie avec deux jeux de cartes »¹⁵⁰ (1983), où elle explique comment Madame Flora, une cartomancienne désorceleuse, « parvient à rétablir une liaison ferme entre l'ensorcelé et la violence par un *certain agencement des significations des cartes* » (1983 : 12-13), nous pouvons dire qu'il y a dans l'agencement de ces lieux corporels et de leurs dynamiques un véritable « dispositif » constituant un « système d'interprétation » (*ibidem* : 19) du corps à part entière. Or ce système, comme celui qui anime le chaman et sa malade dans le texte de Lévi-Strauss consacré à « l'efficacité symbolique », est également un « système cohérent » :

« Que la mythologie du chaman ne corresponde pas à une réalité objective n'a pas d'importance : la malade y croit, et elle est membre d'une société qui y croit. Les esprits protecteurs et les esprits malfaisants, les monstres surnaturels et les animaux magiques, font partie d'un système cohérent qui fonde la conception indigène de l'univers » (Lévi-Strauss, 1974 : 226).

Par ailleurs, la « ronde de la transmission » illustre de manière assez frappante ce que Bakhtine appelle « la psychologie du corps social » (1977 : 38), qui « se réalise, se matérialise, sous forme d'interaction verbale ». « La psychologie du corps social, écrit-il, est justement d'abord le milieu ambiant des *actes de parole* de toutes sortes ». Elle « ne se situe pas quelque part à l'intérieur (...), elle est au contraire entièrement extériorisée : dans le mot, dans le geste, dans l'acte ». Or, n'est-ce pas là le sens des propos de F. lorsqu'elle évoque « la danse [qui] était plus à l'intérieur de chaque corps, mais comme un objet à déterminer au milieu », ajoutant : « c'est comme si y'avait eu un corps impalpable au milieu, et que il dansait avec les mots de chacun ». Or si les élèves, dans cette ronde fédératrice, ont le pouvoir, par leurs mots, et bien que « se partageant le discours intérieur », de matérialiser un corps et de le faire danser, c'est bien parce que ces mots sont « entièrement extériorisés » dans un « système de signes » commun, qui fonde leur cohérence. C'est en ce sens que Favret-Saada parle de « système d'interprétation » et Bolens de « système de sens » (2001 : 209).

Ainsi pour Bakhtine, « la seule définition objective possible de la conscience est d'ordre sociologique » :

¹⁵⁰ Je remercie Michael Houseman de m'avoir indiqué ce texte lors de ma présentation du 14 mai 2009 à l'atelier « la danse comme objet anthropologique », dirigé par Georgiana Wierre-Gore et lui-même.

« La conscience prend forme et existence dans les signes créés par un groupe au cours de ses relations sociales. La conscience individuelle se nourrit de signes, elle y trouve la matière de son développement, elle reflète leur logique et leurs lois. La logique de la conscience est la logique de la communication idéologique, de l'interaction sémiotique d'un groupe social. Si nous privons la conscience de son contenu sémiotique et idéologique, il n'en reste rien. Elle ne peut trouver asile que dans l'image, le mot, le geste signifiant, etc. En dehors de ces matériaux, il n'y a que l'acte physiologique nu, non éclairé par la conscience, dénué du sens que lui donnent les signes » (Bakhtine, 1977 : 30).

Ces dernières phrases nous permettent de comprendre pourquoi, lorsqu'on demande aux élèves ce qu'ils ressentent ou ce qu'il se passe pour eux, il leur est difficile de répondre autrement qu'en ayant recours au savoir théorique, ou, pour reprendre le vocabulaire de Bakhtine, au « système de signes » qui les anime. Sans celui-ci en effet, « il n'y a que l'acte physiologique nu, non éclairé par la conscience, dénué du sens que lui donnent les signes ». C'est également ce que souligne Foster lorsqu'elle affirme : « The metaphors learned during instruction serve as both markers and interpreters of developing bodily consciousness »¹⁵¹ (1977 : 241), ou encore Faure lorsqu'elle évoque, à propos des cours de danse observés pour son étude, « la mise en exercices du développement de la conscience corporelle » (2000 : 166).

Ainsi, il est intéressant que F. évoque d'elle-même l'idée d'intériorisation – « ce qui faut se dire pour refaire l'exercice » –, puisque Bakhtine affirme que « la conscience ne devient conscience qu'une fois emplie de contenu idéologique (sémiotique) et, par conséquent, seulement dans le processus d'interaction sociale » (1977 : 28). En effet, « les mots que Toni nous dit », ces signes qui ont acquis une « valeur sociale », « parviennent également jusqu'à la conscience individuelle (...). Là, ils deviennent, en quelque sorte, des indices de valeur individuels, dans la mesure où la conscience individuelle les absorbe comme les siens propres » (1977 : 42). C'est en ce sens que Bakhtine affirme que le mot est l'« outil » ou « le premier moyen de la conscience individuelle » :

« Bien que la réalité du mot, comme celle de n'importe quel signe, résulte du consensus entre les individus, un mot est en même temps produit par les moyens propres à

¹⁵¹ « Les métaphores apprises au cours de l'enseignement servent à la fois de marqueurs et d'interpréteurs du développement de la conscience corporelle » (ma traduction).

l'organisme individuel, sans aucun recours à un quelconque appareillage ou à toute autre sorte de matériel extra-corporel. Cela a déterminé le rôle du mot comme *matériau sémiotique de la vie intérieure, de la conscience* (discours intérieur). En fait, la conscience ne pouvait se développer qu'en ayant à sa disposition un matériau flexible, véhiculé par le corps. Et le mot est, pour ainsi dire, utilisable comme signe intérieur ; il peut fonctionner comme signe sans expression externe » (1977 : 32).

Le « facteur conditionnant »¹⁵² de l'entrelacement d'actes que nous avons précédemment évoqués (parler, expliquer, analyser, (dé)montrer, décrire, nommer, toucher, corriger, donner des indications ou des consignes) ne semble donc plus faire de doute. Comme l'écrit Foster (1997: 239) :

« With repetition, the images used to describe the body and its actions *become* the body. Metaphors that are inapplicable or incomprehensible when first presented take on a concrete reality over time, through their persistent association with a given movement »¹⁵³.

Ainsi, alors que je demande à E. si elle peut réentendre les indications données par Toni dans un des exercices dont nous venons de parler, elle évoque un exercice à genoux, où Toni demande de « reculer les ischions en arrière. De prendre heu, les ischions dans la main »¹⁵⁴. A ma question : « c'est comment pour toi ces gestes, (...) prendre les ischions, enfin c'est... ? », elle répond :

« Mmm c'est comment, ben heu, je sais pas ça devient assez naturel¹⁵⁵. Et heu... (...) Et si je me mets heu sur le tap..., enfin sur les genoux comme ça, je vais sentir qu'il manque quelque chose pour que je sois vraiment heu..., en place » (E.86-87).

¹⁵² Bakhtine évoque en effet « ce rôle continu de la communication sociale comme facteur conditionnant » (1977 : 30).

¹⁵³ « Avec la répétition, les images utilisées pour décrire le corps et ses actions *deviennent* le corps. Les métaphores qui sont inapplicables ou incompréhensibles lorsque présentées pour la première fois prennent à travers le temps une réalité concrète, au travers de leur persistante association avec un mouvement donné » (ma traduction).

¹⁵⁴ Sur cette action particulière, voir dans le chapitre 2 C. 3. : « La séquence des *dandasana* », la photo illustrant la sixième posture : « *dandasana* avec ceinture (deuxième fois) », ainsi que les instructions correspondantes de Toni : « attrapez les ischions, tirez les ischions vers l'arrière et vers l'extérieur ». Voir également la photo illustrant la huitième posture : « A nouveau *dandasana* avec la ceinture passée derrière les talons (troisième fois) ».

¹⁵⁵ On ne peut manquer d'évoquer, à cette occasion, ce passage du célèbre texte de Mauss, « Les techniques du corps » : « J'ai donc eu pendant de nombreuses années cette notion de la nature sociale de l'"habitus". (...) Le mot traduit, infiniment mieux qu'"habitude", l'"exis", l'"acquis" et la "faculté" d'Aristote (...). Ces "habitus" varient non pas simplement avec les individus et leurs imitations, elles

Lorsque je lui demande ce qui lui manque, elle fait à nouveau appel aux savoirs théoriques. Puis elle ajoute, en écho aux propos de H.(61) cités ci-dessus : « c'est pas qu'un rituel. C'est vraiment des choses heu nécessaires » (E.94).

D'une manière similaire, F.(35) affirme à propos de l'*étirement du corps tout entier debout* : « à force, c'est un mouvement que j'ai intégré ». D., de son côté, évoque à propos d'un autre exercice¹⁵⁶ l'indication « roulez les muscles vers l'extérieur », et avoue : « ça c'est des choses... que je trouvais extrêmement curieuses, au départ » (D.78). Lorsque je lui demande : « et maintenant, quand tu fais ce travail, tu le fais différemment ? », il répond : « Oui. Oui, oui, bien évidemment. Tu l'intègres plus et..., oui » (D.81).

Si donc les diverses injonctions et descriptions¹⁵⁷ employées par Toni « prennent une réalité concrète à travers le temps », comme le souligne Foster ainsi que les élèves eux-mêmes, on peut néanmoins se demander ce qui permet à ces derniers de traverser ce temps d'incertitude et d'indétermination, ce temps de l'entre-deux dans lequel il n'y pas d'autre issue que de continuer à (essayer de) faire sans sentir, jusqu'à ce que cela prenne corps et sens. Pour reprendre une question de Jacques Gaillard dans un texte sur l'enseignement de la danse : « que peut l'intervenant pour amener l'élève à accepter le temps du potentiel, ce vide momentané qui se comblera *a posteriori*, de la matière cénesthésique de l'expérience corporelle ? » (1998 : 136).

E. Le « temps du potentiel » : l'objectivation des sensations et la croyance comme disposition à agir.

C'est bien de vide, en effet, voire d'abîme, dont il s'agit de prime abord pour les élèves. Comme l'affirme la chorégraphe Mathilde Monnier (1998 : 28)¹⁵⁸ : « Dans un

varient surtout avec les sociétés, les éducations, les convenances et les modes, les prestiges. Il faut y voir des techniques et l'ouvrage de la raison pratique collective et individuelle » (2006 : 368-369).

¹⁵⁶ Il s'agit d'une posture appelée *badakonasana*, dans laquelle les élèves sont assis avec les deux plantes de pieds l'une contre l'autre et proches du périnée, les jambes pliées et les genoux ouverts en direction du sol. Les deux mains sont entrelacées à l'avant des pieds au niveau des orteils. Il s'agit alors, tout en roulant les cuisses vers l'extérieur, d'aller avec les cuisses vers le sol et de redresser le buste.

¹⁵⁷ Il s'agit le plus souvent, comme nous le verrons plus loin, d'injonctions à faire et à sentir accompagnées de descriptions de ce qui doit être senti.

¹⁵⁸ Dans ce texte, la chorégraphe installée au Centre chorégraphique national de Montpellier Languedoc-Roussillon évoque deux projets qu'elle a menés, d'une part dans un hôpital psychiatrique avec un groupe

premier temps, on aborde un inconnu et il faut accepter d'être dépassé par quelque chose. On est dans un flot, perdu, sans savoir ce que l'on cherche, ce que l'on peut trouver. C'est comme une bouteille lancée à la mer, il faut s'y accrocher. Cette idée de dépassement permet un premier saut pour entrer dans une matière étrangère ». C'est en ce sens que G., évoquant la manière particulièrement détaillée dont Toni prodigue ses consignes et fait travailler un exercice, voire un mouvement, déclare en riant :

« Moi au début avec elle, je prenais des fous rire, ça m'est arrivé quoi. Au bout de la quinzième consigne sur le même mouvement immobile (*accès de rire*). C'est la quatrième dimension (*elle continue à rire*) » (G.73).

Elle continue :

G.76 : (...) Au début je me sentais tellement démunie, enfin... Y'a une telle différence entre au début...

I.77 : Tu veux dire au début de... Quand tu prenais des cours ?

G.77 : Ouais. Une des premières fois où j'ai fait ce type d'exercices heu... Y'a des choses qui paraissaient insurmontables quoi. Et puis petit à petit...

I.78 : Qu'est-ce qui paraissait insurmontable ?

G.78 : Ben l'exercice. D'arriver à, à pouvoir heu, faire heu, tout ce qui fallait faire en même temps. Et heu... et puis sans vraiment comprendre heu vraiment où ça allait amener quoi. (...) ».

Un peu plus loin, elle évoque « les quatre aines » citées par Toni dans ses cours :

« Ben la précision, ben y'a un truc qui m'a fait rigoler au stage (*elle rit*). (...) quand elle parle d'aine postérieure, aine in..., aine interne, aine frontale, aine postérieure (*elle articule bien tous ces termes, lentement et de manière interrogative, faisant visiblement un effort pour s'en souvenir*)... Y'en a une quatrième¹⁵⁹... Au début moi je pensais qu'y en avait vraiment que deux. Et je pensais que, au départ je pensais qu'elle utilisait indifféremment heu... Qu'elle avait quatre termes mais ça désignait en fait que deux choses. J'ai compris que là y'avait vraiment quatre choses. Ouh là là... J'ai dit non mais là (*elle rit*). (...) Et des fois, oui quand elle, elle heu..., sa précision ça me fait... quand elle, enfin elle tourne et puis j'entends un nouveau mot, une nouvelle expression, enfin une

de personnes adultes autistes, et d'autre part dans un cadre associatif avec des « personnes malades, dans la détresse et la précarité ». Elle précise cependant qu'elle se situe « toujours en tant que chorégraphe, artiste » (1998 : 25).

¹⁵⁹ Il s'agit de l'aine externe.

nouvelle zone que j'avais pas entendue mais aussi parce que tu vois, depuis quelques années je viens pas très souvent. Et je dis "Ah ben celle-là, je la connaissais pas !" ... Ouais des fois je me dis..., c'est très... Quand elle..., enfin elle utilise des termes ou elle parle du grand trochanter¹⁶⁰, là ou... Des fois elle, pfffou... Quand elle parle, debout. Ca ça fait un moment qu'elle l'a pas fait mais l'a..., l'astragale. Oh..., comment (*elle appuie bien le "co"*) sentir ça. Pfffou... (*elle rit*) » (G.107-109).

Dans des termes proches, alors que H. mentionne, comme nous l'avons déjà indiqué, les « oppositions. Qu'y a dans le corps » et qu' « à un endroit faut que ce soit roulé plutôt vers l'intérieur et l'autre plutôt vers l'extérieur », elle ajoute :

« Alors au début tu te dis mais attends heu..., c'est impossible. Et comment je vais, mais comment je vais y arriver ? » (H.63).

De son côté, revenant sur un moment du stage où Toni lui fait travailler « le pigeon », F. évoque :

« Y'a quand même sûrement une part de se dire ouais elle croit quand même pas que je peux faire ça » (F.28).

Pourtant, faire l'exercice a beau paraître « insurmontable » ou « impossible », les élèves ont beau se demander « comment sentir ça » ou « comment je vais y arriver », ce temps de l'entre-deux, désigné par Jacques Gaillard comme le « temps du potentiel », est aussi le temps de « l'objectivation » (Faure : 2000). Les propos de C. peuvent nous éclairer sur ce point, lorsque l'élève évoque une indication donnée par Toni dans un moment de travail de variation dansée, à propos d'une courbe du corps, sur une jambe tendue avec l'autre jambe en attitude derrière. Elle commente :

« Ca m'a été... Mais pourquoi ça m'a été important ? Toujours pareil. Parce que j'ai... J'ai eu l'impression de savoir ce qu'il fallait faire » (C.125).

Je lui demande, encore une fois assez maladroitement :

« Donc ça..., ça t'a aidé, ça t'aide quand heu...elle te donne ce... » (I.131).

¹⁶⁰ Voir chapitre 2 C. 1. : « Une séquence de mise en route », le cinquième exercice : *urdhva prasarita padasana* et le neuvième exercice : *supta padangustasana*.

Après un temps d'hésitation, elle retrouve son assurance et, se reprenant de son ambigu « j'ai eu l'impression de... », se remet à vibrer de sa croyance¹⁶¹ aux consignes comme savoir adéquat¹⁶² :

« ... Mais c'est même pas aider c'est que je sais ce qui heu... Je sais à ce moment-là ce qu'il faut faire et je fais ça. (...) » (C.131).

Comme précédemment (et avec la même erreur consistant à la relancer sur le jugement et non sur le critère), je lui demande :

« Comment tu sais que ce que tu fais à ce moment-là c'est ce qu'il faut faire ? En quoi l'indication, les mots, et l'indication anatomique, te permettent de savoir que tu es bien dans le travail ? Tu dis parce que je sais ce qu'il y a à faire et je le fais » (I.132).

Un peu excédée, elle répond :

« Ben par la sensation... Je vois pas comment je pourrais le savoir autrement... » (C.132).

Je rebondis à nouveau, la sollicitant une fois de plus sur son jugement :

« Mais comment tu sais alors que cette sensation est la bonne ? » (I.133).

Elle répond alors, après un temps d'hésitation :

« ... Je le sais pas. Je pense que je le sais pas. Je pense qu'on l'apprend par les corrections qu'on a. Parce que on prend pas justement..., c'est pas *une seule* indication d'un seul exercice d'un seul cours. Heu... On le sait pas. On le sait pas avec certitude. Je pense qu'on peut jamais savoir en fait. Mais..., on le... On le sait, c'est une histoire de probabilité quoi finalement. On le sait heu... On le sait parce que Toni va nous dire "oui c'est ça le travail" ou "non c'est pas ça que je demande" » (C.133).

Et plus loin :

« Maintenant je sens, heu... Je sais pas... C'est... C'est un... Je pense que c'est un chemin, je pense que c'est ça l'apprentissage, heu... Je pense que c'est ça le travail, l'apprentissage. Heu... C'est que, au début quand tu commences ben tu te rends pas compte si c'est pareil ça ou ça (...) » (C.137).

En effet, comme l'écrit Sylvia Faure (2000 : 170) : « l'élève débutant ne sait pas si ses sensations correspondent à un mouvement correct ou incorrect (à moins de rater

¹⁶¹ Nous reviendrons plus loin sur cette notion de croyance.

¹⁶² Voir la fin du chapitre 4 B. : « Expliquer pour sentir vraiment »

un équilibre, ou de se faire mal). Il apprend donc à accorder l'intention et la sensation du mouvement à ce qu'en dit le professeur, qui dirige et juge son expérience ». Cet apprentissage apparaît de manière claire dans la partie intitulée : « Montrer, expliquer, donner des consignes, corriger » (chapitre 2 B. 1.). Notamment, dans le travail de *supta padangustasana* décrit à la fin de cette partie, on voit Toni, après de longues démonstrations, d'amples explications et d'abondantes consignes et descriptions en terme de sensation kinesthésique, circuler parmi les élèves et distribuer corrections, encouragements, appréciations, conseils, alliant le toucher à la parole pour indiquer aux élèves où et dans quelle direction travailler, n'hésitant pas à saisir une cuisse à pleines mains pour lui imprimer le mouvement souhaité. Comme l'affirme encore Sylvia Faure (2000 : 187) : « L'élève expérimente ainsi des sensations issues de la pratique, reliées généralement à l'expression du jugement professoral. Autrement dit, il apprend à "sentir" son corps en mouvement pendant que le professeur (par ses actes langagiers) donne sens à la correction en train de se faire ». De cette manière, certaines sensations vont devenir « significatives » et se construire peu à peu comme « indice de quelque chose » (*ibidem* : 163)¹⁶³. C'est en ce sens que F. affirme :

« Y'a vraiment une meilleure connaissance du corps. (...) au sens de, de sentir, d'apprendre à sentir, de connaître ses sensations. C'est-à-dire que après on recherche une sensation qu'on a connue dans le corps, dans le cours. (...) parce que cette sensation, on la connaît au niveau de l'idée, on peut la rechercher » (F.48).

C'est donc une telle « objectivation des sensations » (Faure, 2000 : 166), « à partir de détours complexes entre pratique et compréhension plus ou moins intellectuelle des mouvements corrigés par le professeur » (*ibidem* : 143), qui occupe en partie ce temps du potentiel évoqué plus haut. Nous ne nous appesantirons pas sur cette question, celle-ci ayant déjà largement été traitée par de nombreux auteurs¹⁶⁴, à

¹⁶³ Einat Bar-On Cohen écrit également dans « *Kime* and the moving body: somatic codes in Japanese martial arts » : « the word '*kime*' cannot be defined statically, its meaning is formed through experience. It is demonstrated, used, pointed at, but it is not and cannot be explained in words in the framework of karate training » (Le mot '*kime*' ne peut pas être défini de manière statique, sa signification se forme à travers les expériences. Il est démontré, utilisé, désigné, mais il n'est pas et il peut pas être expliqué en mots dans le contexte de l'entraînement du karaté » (2006 : 82).

¹⁶⁴ C'est également le thème de prédilection d'un pionnier de l'éducation somatique comme Matthias Alexander qui rapporte, dans *L'Usage de Soi* (1996), les procédures qu'il a mises en œuvre pour remplacer son « ancienne direction instinctive (irraisonnée) » par une « nouvelle direction consciente

commencer par Sylvia Faure. Pourtant, force est de remarquer que ce travail d'objectivation des sensations est un long processus, qui appartient lui aussi au temps de l'entre-deux évoqué plus haut. Or, c'est justement ce temps de l'entre-deux qui nous intéresse. En effet, si les sensations ressenties par les élèves ne sont pas des sensations « conceptualisées », « objectivées », de quelle nature sont-elles ? Qu'est-ce donc, encore une fois, qui permet aux élèves de traverser ce temps de l'incertitude, et de continuer à (essayer de) faire en dépit de l'indétermination attachée à leur acte ? D. semble nous apporter un élément de réponse lorsqu'il déclare :

D.76 : « (...) Ce qui aide aussi pour ces exercices heu... Et ça c'est quelque chose que je connaissais pas du tout avant. C'est le travail, tu vois de mettre en place les muscles, et la peau et tout ça. Toni elle le fait tout le temps, elle le fait faire tout le temps tu vois.

I.76 : C'est-à-dire ?

D.77 : Ben c'est-à-dire par exemple en tailleur (*il montre*), un truc qu'on faisait en stage, les pieds comme ça, t'es assis, tu vois. Bon, le pied dans la main¹⁶⁵ : “roulez les muscles vers l'extérieur”. Et heu... qui sont des choses quand même, tu vois, où tu dis “pffff, c'est un peu bizarre” tu vois, c'est... (*il rit*). Ça fait un peu... il faut y croire hein ! (*il rit*). Mais heu... Où tu sens à la longue en fait c'est..., c'est efficace en fait. D'indiquer au corps heu..., où il faut aller.

Le mot est lâché : « il faut y croire » ! Lorsque je relance D., il nous apporte de nouveaux éléments. Il affirme notamment, à propos du fait de « prendre les ischions et de les étirer vers le haut » (en *uttanasana* : debout avec le buste ramené en direction des jambes) ou « de tirer la chair des fesses vers l'arrière »¹⁶⁶ (en position assise) :

« Ca c'est des choses... que je trouvais extrêmement curieuses, au départ » (D.78).

Je le relance et il continue :

« Ben heu..., au départ je trouvais ça extrêmement curieux ce genre d'image, ce genre de travail, dans le cours de Toni. Enfin heu... voilà je l'ai fait et... voilà quoi. Mais heu... » (D.79)

(raisonnée) », et atteindre un nouvel usage. C'est à partir de cette expérimentation sur lui-même qu'est née la Technique Alexander. (pour un résumé succinct de cette technique, voir Cazemajou : 2005a).

¹⁶⁵ Il s'agit de la posture *badakonasa* évoquée précédemment.

¹⁶⁶ C'est ce que Toni appelle « dégager les ischions ». Voir à ce propos les photos du chapitre 2 C. 2. : « La séquence des *dandasana* ».

Il est alors intéressant, lorsque je lui demande ce qui s'est passé pour lui quand il a commencé à faire ce travail et ce qu'il a ressenti¹⁶⁷, de l'entendre déclarer :

« Enfin tu sais moi je suis docile après heu..., tu vois... Non mais je veux dire, non mais parce que je pense dans un cours de toute façon, il faut essayer, il faut suivre, il faut avoir confiance. Quand tu sens que la personne elle est bien il faut faire confiance pendant un moment. Et heu... Et si ça progresse, ça veut quand même dire qu'il y a quand même quelque..., que c'est juste. Voilà. Ou tu t'en vas quoi. Sinon heu... » (D.80).

Un peu plus loin, D. rapporte à propos d'un « travail autour du sternum », qui s'effectue assis sur une chaise, le dos cambré avec les omoplates posées sur le dossier de la chaise et la tête renversée en arrière : « et y'a un moment où elle [Toni] disait "étirez la peau du sternum", "étirez la peau vers..., vers l'extérieur" » (D.96). Je lui demande :

I.100 : (...) Qu'est-ce qui se passe pour toi quand elle dit ça ?

D.102-104 : Je ne sais pas encore en fait. (...) j'ai accepté ça, tu vois. (...) C'est-à-dire bon. Si elle dit ça, je me dis ça doit être possible, voilà. Je l'enregistre. Et ben en même temps je constate que aujourd'hui, au jour d'aujourd'hui, j'arrive pas à faire ça en fait tu vois. J'arrive pas, quand on dit « tirez la peau », à un endroit précis vers l'extérieur, non. Evidemment si j'arrive, avec les mains oui. Mais heu..., voilà. Mais l'image, quand même en tant que telle..., c'est sûr que ça fait un chemin. En même temps, ça veut dire quelque chose. Mais heu..., ce que ça me modifie concrètement, ça par contre je peux pas te dire. Parce que justement pour ça, ce travail sur la peau heu..., il m'est encore pas assez heu... familier.

I.104 : Et..., juste comment ça résonne ou... ? En dehors du fait que ça soit une explication plus complète¹⁶⁸... est-ce qu'y a autre chose ? Pourquoi c'est important pour toi qu'elle parle de ça ?

D.105 : (...) Mmm. Ben parce que..., c'est important parce que..., même si peut-être moi j'arrive pas aujourd'hui à m'en servir, et même si peut-être j'arriverai jamais – c'est-à-dire ça me parlera jamais – ben parce que..., bon déjà c'est différent parce que ça peut toujours être intéressant quand même, tu vois. Donc, parce qu'on retient tous des images différentes

¹⁶⁷ Il aurait été judicieux de demander à D. de prendre le temps de laisser revenir un moment où il a fait ce travail et de l'interroger à partir de ce moment spécifié. Néanmoins ses commentaires, bien que prenant place dans un cadre général, sont intéressants pour notre propos.

¹⁶⁸ Je rebondis sur des propos qu'il a tenus en D.93.

tu vois. Mais heu..., en tout cas c'en est une. Et heu... Et après je pense qu'il faut se laisser le temps pour que les choses elle fassent leur chemin tu vois.

Cette idée du chemin, qui évoque à nouveau le temps suspendu de l'entre-deux, est également mise en évidence à deux reprises par C. Outre l'occurrence mentionnée plus haut (C.(137)), elle déclare par ailleurs : « On est sur un chemin qui va vers ça » (C.89). Or, si C. insiste sur la manière dont les « corrections » permettent d'être en chemin, les propos de D. mettent en évidence un phénomène de croyance, tel que le définit Michel De Certeau dans « Une pratique sociale de la différence : croire » (1981). En effet, bien que le travail proposé par Toni paraisse « bizarre », « curieux », aux yeux de D. (« il faut y croire ! »), il prend le parti de s'engager : « il faut essayer, il faut suivre, il faut avoir confiance ». Semblable à E. qui « le fait » ou « essaie de le faire », « sait qu'elle doit y penser », mais qui « pour l'instant », ne ressent pas grand chose – « parce que je sens qu'y a du travail à faire » –, D. « ne sait pas encore » ce qu'il se passe pour lui. « J'ai accepté ça, déclare-t-il, (...) je me dis ça doit être possible, (...) je l'enregistre (...) ça fait un chemin (...) ça veut dire quelque chose ».

Ainsi, les propos de D. mettent bien en évidence la manière dont la capacité des élèves à (essayer de) faire et à continuer à faire, en dépit de leurs doutes, dépend d'un croire au sens où De Certeau affirme que celui-ci « implique toujours le support de l'autre [*Toni en l'occurrence*], qui figure ce sur quoi on doit pouvoir compter ». « Le croire, écrit-il, tient donc entre la reconnaissance d'une altérité et l'établissement d'un contrat » (1981 : 363)¹⁶⁹. En effet Benvéniste, cité par l'auteur, y voit « une séquence liant une donation à une rémunération » : croire, « c'est “confier une chose avec la certitude de la récupérer” » (1981 : 364). La question du temps, telle que la formule D. : « il faut se laisser le temps pour que les choses elles fassent leur chemin », est ainsi l'élément central du croire. Le croyant, en acceptant son lot d'incertitudes, en acceptant « d'être dépassé par quelque chose », pour reprendre les propos de Mathilde Monnier cités plus haut, « abandonne un avantage au présent, ou quelque chose de ses prétentions, pour faire crédit à un destinataire. Il creuse en lui-même un vide relatif au

¹⁶⁹ Gérard Lenclud écrit également dans « Vues de l'esprit, art de l'autre. L'ethnologie et les croyances en pays de savoir » : « croire relève de l'activité sociale en tant qu'établissement d'un accord entre certains hommes (...). La croyance, c'est ce qui se passe entre des individus qui croient ; à la fois un produit de société et la production d'un lien social » (1990 : 15).

temps de l'autre, et, dans les intérêts qu'il calcule, il crée un déficit par où un avenir s'introduit dans le présent » (De Certeau, 1981 : 364). Le croire se situe donc « à la croisée d'une pratique du temps et d'une symbolique sociale ». Il est, « par ses développements, ses retraits et ses déplacements, un lieu stratégique de la communication » (*ibidem* : 365) et, pourrions-nous dire, de la transmission. En effet, Pascal Mathiot relève également ce « paradoxe du rapport au temps engagé par toute transmission : toujours effectuée au présent, elle ne se justifie qu'en préservant les droits de l'avenir, qu'elle s'efforce de laisser toujours ouverts, n'attendant d'écho, de résonance, que "pour plus tard" » (2001 : 44)¹⁷⁰. Comme l'affirme E. :

« Après c'est vrai qu'y a des choses qu'on ressent pas forcément heu, quand elle nous en parle... ou je pense qu'on passe à côté de... Enfin chacun... on prend des informations dont on a besoin sur le moment et puis heu, et puis c'est après ouais tiens là oui tout d'un coup heu, dans un autre cours où elle parlera pas forcément de la même chose heu... y'a des choses qui se mettent en place heu... » (E.134).

F. affirme également à propos de l'exercice décrit plus haut, avec la ceinture serrée autour des iliaques :

« C'est quelque chose que j'ai..., que je peux sentir qu'en partie là, pour l'instant. Les ischions qui se regardent et qui se rapprochent heu... J'ai une vague intuition de ce que ça pourrait être mais je peux pas dire que je l'ai vraiment senti » (F.32).

Lorsque je lui demande ce qu'elle sent, elle évoque « une amorce » : « j'ai senti, que, en m'exerçant le mouvement pouvait venir » (F.33). D. ne semble pas souligner autre chose lorsqu'il déclare : « si elle dit ça, je me dis ça doit être possible ».

Ainsi, le croire « a pour forme une *parole*, qui remplit l'intervalle entre une perte présente (ce qui est confié) et une rémunération à venir (ce qui sera récupéré) » (De Certeau, 1981 : 365). Il est alors intéressant de constater que la parole, les mots, loin de permettre d'atteindre et de posséder adéquatement leur objet – comme les propos des élèves le laissaient tout d'abord supposer –, ne permettraient finalement que d'entretenir la croyance en la possibilité d'une telle adéquation : « c'est quelque chose que je peux sentir qu'en partie là, *pour l'instant* », déclare F.(32), mais « un jour... on peut arriver

¹⁷⁰ Pascal Mathiot écrit encore : « Il faut, avec elle [la transmission], entendre résonner le proche dans le lointain » (2001 : 15).

avec ça », affirme D.(216). C'est donc à travers le temps que cette adhésion – qui ne peut être que « différée » – est susceptible de se réaliser. En effet, cette parole « a pour statut (...) de dire à la fois l'absence de la chose qu'elle représente et la promesse de son retour ». Ainsi, l'importance accordée par les élèves à « la parole juste », à la « précision » des descriptions anatomiques ainsi qu'à l'abondance des indications et des explications apparaît plus clairement. De Certeau écrit :

« C'est une convention passée avec la chose qui n'est plus [*pas*] là mais dont l'abandon a payé la naissance du mot, et c'est un droit acquis sur l'usage futur de son référentiel. Aussi la parole entretient-elle une relation privilégiée avec le croire : comme l'acte de dire, l'acte de croire articule sur la chose disparue et attendue la possibilité d'un "commerce". Dans les deux cas, une perte autorise un escompte » (191 : 365).

Et plus loin :

« Il [*le croire*] creuse dans une autonomie la marque de l'autre ; il perd un présent pour un futur ; il "sacrifie", c'est-à-dire "fait du sens" (*sacer-facere*), en substituant un dû à un avoir » (1981 : 366).

Or si le croire a pour forme une parole, « un dire » qui articule la question du temps, « ce dire », comme le mettent en évidence les propos des élèves, « suppose et vise un faire » :

« Le croire est le lien, distendu, qui attache par une parole deux gestes distants. Par là il noue un dire à un faire. Réciproquement, cette inscription du dire dans le faire et du faire dans le dire constitue le croire en pratique expectative » (1981 : 367).

Comme le souligne C. évoquant « l'acharnement »¹⁷¹ à faire, les croyances, affirme l'historien, « ont la forme de pratiques ». Le fait, encore et encore, « d'indiquer au corps où il faut aller », pour reprendre les propos de D.(77), semble enfermer pour les élèves cette « promesse », cette « confiance dans l'objectivité d'un geste » (De Certeau, 1981 : 368). Rejoignant ainsi l'idée de l'objectivation des sensations énoncée par Sylvia Faure lorsqu'elle évoque les « détours complexes entre pratique et compréhension plus ou moins intellectuelle des mouvements corrigés par le professeur » (2000 : 143), le croire semble bien être l'agent de cette dialectique du dire

¹⁷¹ C. déclare en effet : « je suis plusieurs fois saisie, par... heu... l'acharnement – l'acharnement parce que ça fait du temps, heu..., et que c'est beaucoup de volonté aussi de vouloir changer des choses » (C.137).

et du faire, s'érigeant ainsi, pour reprendre la formulation de De Certeau, en « pratique expectative ».

Loin d'une épistémologie colonisée par la question de la vérité, la croyance s'impose alors comme « pratique contractuelle », « engagement relationnel », « disposition à agir »¹⁷². Issu d'une tradition anglo-saxonne, le *Belief* s'impose comme « acte d'énonciation relatif à un (vouloir) faire du sujet » (De Certeau, 1981 : 370). Il s'inscrit à rebours d'une tradition essentiellement méditerranéenne dans laquelle « l'objet cru », considéré comme une « mental occurrence », est coupé de l'acte qui le pose :

« Le croire, en effet, concerne “ce qui fait marcher”. Il se mesure aux liens, plus ou moins étroits, qu'il entretient avec ce qu'il fait faire et/ou s'attend à voir faire. Massivement, il est relatif à un salut, à une réciprocité efficace, ou à la réussite d'une entreprise (...) » (De Certeau, 1981 : 371).

Cependant n'oublions pas, comme nous l'avons évoqué plus haut, que le croire « implique toujours le support de l'autre, qui figure ce sur quoi on doit pouvoir compter ». Comme l'affirme encore l'historien :

« La croyance se différencie par le rôle des partenaires et par leur inégalité. Ce qui lui manque en objectivation doit être suppléé par les sujets. (...) Le croyant cherche derrière la “chose” escomptée (un avantage, le salut, une vérité) un répondant qui en fonde l'attente. Il lui faut non seulement “croire à”, mais “croire en”. Une confiance (*Trust*) double la croyance et la “conforte” (*Trust* vient de *fortis*, ce qui tient). Il lui faut supposer une garantie qui vienne de l'autre, c'est-à-dire postuler un autre (une personne, un réel, etc.) doté du pouvoir, du vouloir et du savoir qui rendront effective la “rétribution” » (De Certeau, 1981 : 372).

Ainsi, F. évoque un moment où Toni est venue l'aider à travailler une posture, en l'occurrence « le pigeon » : « si je la vois c'est face à moi, une main sur la cheville et une main sur le genou et puis heu, elle pousse quoi. Et y'a quelque chose qui fait qu'on l'accepte » (F.18). Lorsque je la relance sur cette dernière phrase, elle affirme : « Parce

¹⁷² Mondler Kilani écrit également dans « Les oasiens croient-ils à leurs généalogies ? Sur les notions de croyance et de savoir en anthropologie » : « Se poser la question “Est-ce que l'oasien y croit ?” nous place d'emblée en dehors du champ de la croyance et nous fait tenir celle-ci pour un objet intellectuel indépendant de l'acte relationnel qui le fonde. Autrement dit, la croyance ne nous apparaît comme un contenu que parce qu'on s'abstient de la lier à une pratique » (2000 : 259).

que je pense que d'autres, ça pourrait être intrusif¹⁷³. Je pense qu'on l'accepte parce que c'est..., bon parce qu'elle se donne aussi. (...) c'est son savoir, mais c'est aussi sa déontologie » (F.20). Un peu plus loin elle ajoute : « je connais assez bien Toni pour pas avoir à me poser de questions » (F.23) ; « par rapport à Toni aucune, y'a aucune..., y'a la confiance quoi » (F.28).

La question est donc de savoir « s'il y a du répondant ». Or,

« (...) pour supposer croyable son objet (la chose expectée), la croyance doit supposer aussi que l'autre, d'une certaine manière, "croit" aussi et qu'il se tient pour obligé par le don qui lui est fait. Elle est *une croyance à la croyance de l'autre* (...).

Une croyance *de* l'autre est le postulat d'une croyance à l'autre » (De Certeau, 1981 : 372-373).

C'est en ce sens que D. déclare : « y'a quelque chose de l'effet Pygmalion. Enfin c'est..., qu'elle y croit aussi qu'on peut modifier les gens, qu'ils peuvent y arriver » (D.227-228). « Elle veut vraiment qu'on y arrive », affirme également G.(136), qui déclare par ailleurs :

« Je me suis demandé dans quelle mesure aussi heu... Pourquoi ce cours me parlait autant, et qu'est-ce qui faisait que ça me touchait et que je... heu... Et je me dis... C'est sa façon de transmettre heu, les choses mais aussi heu, son implication à elle dedans quoi. Je trouve qu'elle est... Y'a une, peut-être une... Je sais pas si c'est une honnêteté. Je peux pas dire que les autres profs l'ont pas quoi. Mais elle est à fond dans son truc quoi. Et, et ce qu'elle dit, ça a un sens..., on, c'est que, moi je me suis demandé, je me suis dit est-ce que c'est ça qu'on perçoit qui a autant de poids sur nous les élèves. C'est que ce qu'elle dit pour elle, ça a une force incroyable. Que elle en est persuadée, intimement convaincue. (...) Enfin j'ai l'impression qu'elle nous explique vraiment, et que... Enfin, c'est pas du chiqué quoi. Qu'elle est vraiment dans son truc. Et quand je dis honnêteté c'est ça quoi. Une conviction, et que... Et heu... Et qu'y a un travail antérieur quoi, sans doute de, de, je sais pas... je sais pas... Mais une maturation enfin, de sa part, du travail qu'elle propose. C'est pas juste heu... Voilà, c'est pas superficiel quoi. Y'a vraiment une profondeur heu... (...) quelque part, on sent qu'y a quelque chose de vital » (G.97-99).

¹⁷³ F. évoque ainsi un cours de yoga qu'elle a essayé près de chez elle : « c'était un toucher pas seulement intrusif. (...) il m'a fait mal. (...) il a forcé. (...) J'suis sortie avec un lumbago (*elle rit*), j'étais furieuse ».

Plus loin, elle évoque « cette façon d'introduire le stage et d'expliquer¹⁷⁴ ... Et ça ça donne du sens. C'est pas un truc, elle vient pas faire son truc et elle se barre quoi. Son truc elle l'a conçu, on sait pourquoi on est là » (G.132).

Par ailleurs, si Toni fait figure de répondante, c'est aussi le groupe d'élèves dans son ensemble, substitut plus large de la première obligée, qui a valeur de répondant. Le fait que « d'autres y croient » permet de croire :

« Il n'y a pas de certitude dans la croyance. Mais du fait que beaucoup, ou d'autres, y croient, on est en droit de supposer qu'il y a du répondant à ce qu'on craint ou espère. (...) Le processus du croire marche non à partir du croyant lui-même, mais à partir d'un pluriel indéfini (l'autre/des autres), supposé être l'obligé et le répondant de la relation croyante. C'est parce que d'autres (ou beaucoup) y croient qu'un individu peut tenir pour fidèle son débiteur et lui faire confiance. Une pluralité répond du répondant » (De Certeau, 1981 : 374).

Ainsi, G. affirme en conclusion des propos rapportés ci-dessus : « Alors, c'est comme ça que je le perçois hein. Mais je sens... Enfin moi ça me touche beaucoup ça. Et je suis pas la seule, je sais (*elle rit*). Donc heu, ça vient pas que de moi » (G.99). C'est en effet le groupe d'élèves dans son ensemble qui se constitue en communauté de croyants.

Or, que se passe-t-il concrètement pour les élèves, dans ce temps de l'entre-deux nourri de croyance ? Si nous avons vu l'importance accordée par les élèves aux explications, aux descriptions et aux consignes, et en particulier à leur précision et à leur nombre, nous avons également constaté qu'en dépit de ce présumé savoir adéquat, ils passaient beaucoup de temps à *essayer de* faire et de sentir ce qui leur était demandé. Nous avons ainsi mis en évidence la manière dont les consignes permettaient de construire une représentation du corps, que nous avons qualifiée avec Foster de « corps idéal ». C'est donc au temps de l'objectivation que nous avons tout d'abord assimilé ce temps du potentiel.

Cependant, les propos des élèves rapportés en ouverture de ce chapitre mettent également en évidence l'importance des sensations en soi, l'émotion associée à ces sensations ainsi que l'idée de connaissance qui en découle. Si donc les sensations

¹⁷⁴ Voir chapitre 2 A. : « La ronde de la transmission ».

évoquées par les élèves ne sont pas des sensations « objectivées », adéquates à leur objet, procurant une connaissance au sens plein du terme, de quel ordre sont-elles ? Comment se produisent-elles et quel type de connaissance procurent-elles ? Si Sylvia Faure écrit, à propos du travail d'objectivation des sensations, que l'élève « apprend à “sentir” son corps en mouvement pendant que le professeur (par ses actes langagiers) donne sens à la correction en train de se faire », quel est, de la correction ou du fait d'apprendre à sentir son corps en mouvement, l'élément déterminant ? Comment ces deux activités se tissent-elles et quelle expérience se transmet ainsi aux élèves ? En d'autres termes, comment le dispositif savant que nous avons identifié est-il concrètement mis en œuvre ? Comme le remarque en effet Favret-Saada à propos du « système d'interprétation des cartes » mis en place par Madame Flora, la cartomancienne, « ce dispositif (...) est à la fois nécessaire et non suffisant » :

« Il ne suffit pas de déclarer que la dame de carreau, c'est la sorcière, pour que cela produise des effets sur celui qui est représenté par le roi de carreau, le consultant, ni sur sa femme. Au-delà du repérage de ce dispositif, notre travail va maintenant consister à examiner toute la gamme des moyens, dramatiques et rhétoriques, utilisés par Mme Flora. Car ce n'est pas la même chose

1) de dire : “la dame de carreau, c'est la sorcière”

et 2) de retourner une carte, de taper un grand coup de canne sur la table et de s'exclamer¹⁷⁵ :

“Oh la féline, la sale voisine, la salope, la dame de carreau : elle vous en veut à mort !” »
(1983 : 36).

¹⁷⁵ Dans « Ah ! La féline, la sale voisine... », Favret-Saada précise que Madame Flora « profère » ces exclamations « très vite et en augmentant la force du son » (1990 : 27).

Chapitre 5 :

La mise en œuvre du dispositif :

les consignes comme embrayeur d'action et de perception

Si nous avons mis en évidence, au chapitre précédent, l'importance accordée par les élèves au nombre et à la précision des consignes prodiguées par Toni, censées leur permettre de « sentir vraiment » ; si nous avons mis au jour le « système de conceptualisation » du corps ou encore l'agencement de significations de lieux corporels auquel s'articulent ces consignes ; nous allons maintenant nous intéresser à la manière dont ce « dispositif » opère : comment est-il concrètement mis en œuvre et comment les élèves y réagissent-ils ? Nous verrons ainsi qu'à l'image du « dispositif formel » mis en place par Madame Flora, « destiné à compromettre à leur insu les consultants avec le mal, la violence, le sorcier » (1990 : 25), et baptisé par Favret-Saada « l'embrayeur de violence » (1990 : 25; 1983 : 13), les consignes s'imposent dans le *travail* de yoga comme « embrayeurs d'action et de perception ».

A. Des choses à faire et à penser : l'urgence des consignes.

Un autre aspect des consignes revient en effet de manière récurrente dans les entretiens. Les élèves ne cessent de mentionner la multiplicité de « choses à faire » et « à penser » : « y'a plein de choses auxquelles il faut penser » déclare G.(95) ; « le cours de Toni est quand même construit avec des choses à faire, affirme C. : « “pensez à ceci, pensez à cela, faites ceci, faites cela”. Elle nous lâche pas vraiment un moment » (C.40). H., de son côté, évoque Toni qui « serine derrière en disant toujours “faites ci, ça, pensez à ci, à ça” » (H.68) :

« Elle donne beaucoup d'informations, quand on fait un exercice. (...) elle nous dit, pour agir là il faut heu, faire ceci cela, penser à ça, hop les aines heu, internes, externes... (*elle énonce ces dernières paroles avec rapidité, comme pour donner l'idée du rythme des exercices et de tout ce à quoi il faut penser*). Donc je veux dire t'as la caboche quand même qui est..., qui est bien présente aussi » (H.60).

Lorsque je lui demande si elle a un exemple de ça, elle se réfère à l'*étirement du corps tout entier debout contre le mur*, mentionnant « toute la construction du corps, du squelette » :

Toutes les informations qu'elle donne, et qu'il *faut*, et qui sont nécessaires, s'exclame-t-elle – et encore j'imagine que, y'en a beaucoup plus –, pour accéder, à heu..., la posture demandée (...) Et ben, ça fait que t'es, t'as ton mental qui..., enfin t'es obligée de..., d'être très concentrée, de penser à tout et d'être voilà à la fois dans le..., dans le corps et puis en ayant ton... Je sais pas si..., je me suis bien expli..., enfin si tu comprends ce que je veux dire. Donc tu peux pas lâcher heu... » (H.61).

La mise en évidence de cet aspect « mental » du travail et de la « concentration » exigée – « t'es obligée de penser à tout, (...) tu peux lâcher » (H), « elle nous lâche pas vraiment un moment » (C) –, est également récurrente dans les entretiens. Elle est directement liée aux « efforts » à fournir, eux-mêmes déterminés par une « intention », une « attention », un « objectif » ou encore une « idée » (par exemple, absorber la colonne). C. atteste :

« Dans le cours oui je fais un effort. J'ai une intention, je dirige... mon attention, j'ai une intention – et une attention – et quelque chose à faire... » (C.40).

Nous avons déjà mentionné, en effet, l'intérêt porté par C. aux « mille indications anatomiques » prodiguées par Toni. « Ca c'est important pour moi, affirme-t-elle. Et ça c'est quoi, je vais te le dire, c'est, heu... (...) Faire quelque chose. Avoir une action » (C.63). Plus loin, elle précise cette idée à partir d'une de mes questions :

« Moi dans cet exercice, comment je me sens ? Je me sens bien quand je suis attentive à ce que je fais, que j'essaie d'être partout où... D'avoir mon intention dirigée partout où..., où Toni nous demande des heu..., de penser à quelque chose. Et heu..., je crois que avancer pour moi dans ce travail là, c'est pouvoir être présente dans tous ces endroits là. (...) j'aime me sentir concentrée ».

Elle ajoute, nous renvoyant à l'idée de la conscience telle que nous l'avons définie avec Bakhtine :

« Pour moi le travail c'est la conscience¹⁷⁶. C'est avoir la conscience... enfin consciente..., la porter sur un endroit du corps. Et plus la conscience est globale, plus... je travaille à avancer » (C.89).

L'idée de « faire un effort » me paraissant intéressante, je tente d'amener C. vers un moment spécifié pour creuser cette question : « Est-ce que tu te rappelles d'un jour où..., t'as fait un effort comme ça dans le cours de Toni ? Sur un point particulier ? » (I.41). Assez véhémement elle répond :

C.41 : Et ben tout le temps ! Pour moi c'est ça le travail, tout le temps !

I.42 : Mais est-ce que y'a un moment dont tu pourrais me parler. Un moment en particulier.

C.42 : (...)

I.43 : Par exemple le dernier cours.

C.43 : Mais tout le temps on fait des efforts. On n'est pas allé contre la glace¹⁷⁷. Mais heu...

I.44 : Vendredi par exemple ?

C.44 : (...)

I.45 : Tu me dis vous avez travaillé sur les épaules vendredi ?

C.45 : Ouais. Ben si, faites l'effort de pousser la ceinture, l'effort de détendre ça, l'effort de...

H., d'une manière similaire, évoque le travail de la *petite feuille* avec E., sa partenaire :

« Et après au niveau de la, ouais de la sensation, c'est un effort pour heu... Au niveau de la colonne, pour la rentrer heu..., un peu plus à l'intérieur, heu... Et puis l'objectif, l'objectif de, d'étirement heu... Et puis de, aussi, avoir les..., rouler les épaules, en arrière heu... » (H.56).

Elle précise le déroulement le travail :

H.57 : « y'a aussi Toni qui est toujours là pour heu..., en stéréo en..., en fonds pour heu..., pour donner des conseils et... Bon après y'a ces conseils là elle nous les a beaucoup répétés donc heu je les ai aussi en tête. (...) mais heu... Oui j'ai cette idée de rentrer le...,

¹⁷⁶ « Faut prendre conscience de beaucoup de choses », affirme également H.(58).

¹⁷⁷ C'est en effet contre la glace située à l'extrémité du studio que les élèves ont pour habitude de travailler l'*étirement du corps tout entier debout contre le mur*.

d'absorber la colonne heu..., heu le plus possible et puis de..., de là ça crée une... une extension. Mais c'est très mental aussi en fait ».

I.58 : C'est-à-dire ?

H.58 : Et ben c'est, je sais pas le fait de se concentrer sur heu... Bon là par exemple cette partie là heu... Tu sais que tu dois travailler plus à cet endroit là. Et y'a non seulement heu..., bien sûr un effort physique. Heu... mais fin, très fin. Parce que ça se passe à l'intérieur encore une fois. (...) Et, sinon, heu... Le mental heu..., je sais pas j'ai l'impression que le fait de me concentrer vraiment sur cette partie là y'a... Ca vient heu... renforcer l'effort heu, enfin bon, forcément tu vas dire mais heu..., c'est plus que ça. Je sais pas j'ai l'impression que c'est un travail des fois, tellement fin, dans... Fin parce que des fois, ben ça se joue à..., à peu de choses. Ou que y faut heu... C'est assez heu... Int... enfin intellectuel heu..., je sais pas si c'est le terme mais heu... Y'a beaucoup beaucoup heu de, de notions (*elle mange à moitié la fin du mot*) enfin de... Faut prendre conscience de beaucoup de choses, affirme-t-elle en écho à C.(89), il faut, se souvenir de plein de choses, c'est assez cérébral – plutôt, pas intellectuel (*à voix basse*) –, aussi. Je trouve son travail et heu... Et ça vient bien compléter l'effort heu...

I.59 : C'est-à-dire, c'est heu..., C'est cérébral, tu me dis ?

H.59 : Est-ce que c'est le mot, cérébral ? Bon... C'est-à-dire que la tête est... beaucoup mise à contribution aussi heu... Pas, pas, je te parle pas de la tête heu, spirituelle, heu... Ni que au niveau de la motivation. Je sais pas c'est heu... Elle a..., elle aborde son travail d'une façon où y'a pas que, c'est pas que le corps. Alors qu'on est à fond dans le corps mais heu.... Y'a une partie vraiment où la tête heu... enfin la tête heu la..., la pensée, ou le... Heu..., est une bonne collaboratrice heu...

« Elle va répéter les choses essentielles et même les choses qu'on sait et là aussi, c'est là où la tête est encore très très mobilisée », affirme-t-elle encore (H.68).

B. L'exemple de G. : l'accumulation des consignes.

Il est intéressant de revenir sur l'expérience de G., qui illustre de manière particulièrement claire les propos rapportés ci-dessus et apporte certains éléments de réponse aux interrogations formulées en ouverture du chapitre précédent sur « la question de la sensation ». En outre, G. étant parvenue à resituer ce moment assez précisément dans le déroulement du stage et à décrire le contexte de l'exercice et l'exercice lui-même de manière assez claire, il nous a été possible d'identifier la

séquence à laquelle ce moment se rapportait¹⁷⁸. Il s'agit de « la séquence des *dandasana* », présentée au chapitre 2 C. 2.

Ainsi, après lui avoir proposé de prendre le temps de laisser revenir un moment du stage ou d'un cours de Toni qui l'a intéressé ou dont elle a envie de parler, G. déclare, comme nous l'avons déjà évoqué : « j'ai plutôt des souvenirs très forts de certaines sensations » (G.1). Puis elle s'arrête sur un moment, après avoir précisé : « ça faisait un moment que j'avais pas dansé avec Toni, donc fait un travail en profondeur comme ça » (G.3) :

« Et heu..., je me rappelle notamment d'un moment où on a travaillé heu... C'était peut-être le deuxième ou troisième jour. Et heu..., donc dans ce stage on a beaucoup travaillé les jambes. Et, un moment où, après donc le travail sur le dos – on a les jambes à quatre-vingt dix degrés¹⁷⁹, on alterne¹⁸⁰ ..., je vais pas rentrer dans le détail des exercices, tu situes bien ou enfin tu tu, tu vois à peu près... ? (*j'acquiesce*) – et après donc on se rassoie et on – pareil les jambes devant¹⁸¹ – et on fait un travail avec les ischions et les... Et la sensation que j'ai eue – je sais pas ce qui s'est passé au niveau du fémur ou au niveau de, des muscles, mais je, une conscience heu..., enfin comme si d'un coup y'avait un rideau qui tombait et que je découvrais un truc mais, mais c'était mais incroyable quoi cette sensation heu... » (G.3).

Sans nous y attarder pour l'instant, relevons cependant le terme de « conscience » employé par G. pour désigner cette sensation « incroyable ». Ce terme reviendra d'ailleurs trois fois au cours de sa description¹⁸². Nous pouvons certes y voir une référence à la théorie de Bakhtine pour lequel, rappelons-le, « la conscience prend forme et existence dans les signes créés par un groupe organisé au cours de ses relations sociales » (1977 : 30). Mais le caractère initiatique de la scène décrite par G., l'épiphanie, au sens propre du terme, qui se produit dans un jeu de voilement/dévoilement – « comme si d'un coup y'avait un rideau qui tombait et que je

¹⁷⁸ L'exercice auquel G. fait référence – *dandasana avec ceinture* –, se répétant trois fois dans la séquence (paragraphe 3, 6 et 8), il n'a cependant pas été possible d'identifier précisément l'occurrence dont il était question.

¹⁷⁹ Il s'agit de *urdhva prasarita padasana*, le cinquième exercice du programme de pratique.

¹⁸⁰ G. fait allusion à *supta padangustasana*, jambe droite levée vers le plafond, puis jambe gauche, qui est le sixième exercice du programme de pratique.

¹⁸¹ G. fait référence à la série des *dandasana*.

¹⁸² Outre cette occurrence, G. évoque également une « prise de conscience progressive » (G.4) ainsi qu'« une conscience de la jambe sur toute la longueur » (G.28).

découvrais un truc mais, mais c'était mais incroyable quoi cette sensation heu... » –, laisse penser qu'une autre dimension de l'expérience corporelle est ici en jeu. Le terme de « profondeur », employé par G. (mais aussi par B., par H. et par C.) pour qualifier le travail de Toni, n'est sans doute pas non plus anodin, c'est ce que nous verrons plus loin. En outre, Merleau-Ponty, dans la *Phénoménologie de la perception*, écrit que « toute sensation comporte un germe de rêve ou de dépersonnalisation comme nous l'éprouvons par cette sorte de stupeur où elle nous met quand nous vivons vraiment à son niveau » (1945 : 249). Qu'est-ce donc que vivre vraiment au niveau de la sensation ? De quelle nature est l'expérience corporelle décrite par G. ? Comment celle-ci est-elle *travaillée*, conduite à sa qualité d'événement ? C'est ce nous allons tenter de comprendre en nous penchant sur son expérience.

Je demande ainsi à l'élève si elle veut bien me décrire l'exercice qu'elle vient d'évoquer. Elle se lance, avec une disposition évidente pour l'évocation¹⁸³, et décrit peu à peu, de manière étonnamment précise, l'enchaînement d'exercices qui a précédé « le moment où elle a senti ». Il nous semble important, au regard de ce que nous cherchons à démontrer, que le lecteur ait accès à cette partie de l'entretien, ainsi qu'à la description des étapes conduisant à l'événement en question. D'autre part, G. faisant largement référence aux savoirs théoriques lors de sa description, ceux-ci seront soulignés dans l'extrait qui suit, de manière à les mettre en évidence pour le lecteur non familier de ce travail.

G.4 : Ben en fait avant..., c'était à la suite d'un certain nombre d'exercices où on avait bien travaillé les jambes donc heu, de prise de conscience progressive hein, puisqu'on travaillait depuis vingt minutes ou une demie heure. Où donc au départ on fait heu, heu, donc alors... On arrive au début du cours en fait, d'abord on est sur les genoux et on tire le dos, et puis ensuite on passe assez rapidement...

I.5 : Le dos ?

G.5 : Le dos heu, les bras devant [*elle montre, il s'agit de la petite feuille*¹⁸⁴].

I.6 : D'accord.

G.6 : Voilà. Et puis après on passe assez rapidement heu, allongés. On fait un dos plat [*il s'agit de l'étirement du corps tout entier sur le sol*].

I.7 : Ouais, ouais, ouais.

¹⁸³ Peut-être pouvons-nous préciser que G. est formatrice en psychologie du travail et que ces techniques d'entretien ne lui sont pas totalement étrangères.

¹⁸⁴ Soit le premier exercice du programme de pratique.

G.7 : On change le croisement des mains¹⁸⁵. On avait peut-être fait aussi un dos plat debout [G. fait allusion à l'*étirement du corps tout entier debout contre le mur*]. Et on en fait peut-être un aussi allongé par terre.

I.8 : D'accord.

G.8 : Et ensuite, on met un pied contre le mur, donc la jambe bien tournée vers l'intérieur. Et puis l'autre jambe à l'équerre avec la sangle [il s'agit de *supta padangustasana*¹⁸⁶].

I.9 : D'accord.

G.9 : Voilà. Et puis on, on alterne les jambes. On met aussi les deux jambes parallèles en l'air [*urdhva prasarita padasana*¹⁸⁷], on travaille toujours avec la sangle, tout ce travail de sangle. Heu, je crois qu'aussi pendant le stage on a quasiment fait tous les jours heu, pareil la, la jambe de terre contre le mur – donc allongés par terre –, et l'autre jambe heu – tu sais pour préparer le pigeon¹⁸⁸ là –.

I.10 : Ouais, d'accord.

G.10 : Voilà. Donc on avait dû faire ça et c'était – peut-être on a dû faire une pyramide aussi heu..., voilà, travailler les ischions en se baissant [*uttanasana*] et, et les pyramides. C'est-à-dire¹⁸⁹ on est, on tire les bras en l'air, debout, et puis on se baisse, on fait un dos plat – enfin, à l'équerre, les jambes à la verticale et le dos, à la verticale. Voilà des choses comme ça.

I.11 : D'accord.

G.11 : Et donc après, le moment où j'ai senti c'est, ça devait être donc, juste après. On était assis par terre les jambes heu devant. Donc les ischions bien en arrière, la jambe toute allongée dans le sol. Et heu, pareil on avait, on a dû reprendre les sangles derrière les talons pour tirer à nouveau le haut du corps par rapport aux jambes, à l'articulation¹⁹⁰.

I.12 : Alors c'est-à-dire t'es, t'es assise avec les jambes devant et la sangle, elle est comment ?

G.12 : Elle est derrière les talons.

¹⁸⁵ Pour aider à l'étirement des bras vers l'arrière lorsque les élèves sont allongés au sol sur le dos, les pouces des mains sont cochés. Or chaque posture se faisant habituellement du côté droit, puis du côté gauche du corps, le *changement de côté*, ici, se fait avec les pouces. Ainsi, dans le cas où le pouce droit était dans un premier temps placé au-dessus du pouce gauche, il s'agit dans un deuxième temps de placer le pouce gauche au dessus du droit. Pour ce qui est de l'*étirement du corps tout entier debout contre le mur*, ce sont tous les doigts de main qui sont entrecroisés. Au fur et à mesure de l'étirement des bras vers le haut, les paumes de mains sont d'abord dirigées vers le sol, puis vers l'avant lorsque les bras sont situés à l'horizontale, et enfin vers le plafond. Il s'agit alors d'alterner la position de l'index et droit et de l'index gauche, respectivement l'un devant, puis derrière l'autre.

¹⁸⁶ Soit le sixième exercice du programme de pratique.

¹⁸⁷ Soit le cinquième exercice du programme de pratique.

¹⁸⁸ Il s'agit d'un travail d'ouverture du bassin.

¹⁸⁹ Devant mon air interrogateur, elle décrit la posture à laquelle elle vient de faire allusion : *uttanasana*.

¹⁹⁰ Pour un aperçu de la posture, voir les photos au chapitre 2 C. 2. : « la séquence des *dandasana* ».

I.13 : D'accord.

G.13 : Et en fait y'a la même position que quand on est sur le dos les jambes à quatre-vingt-dix degrés [*urdhva prasrita padasana*] mais on change de, dans l'espace quoi.

I.14 : D'accord. Donc toi là à ce moment-là t'es assise, donc le dos droit, les ischions en arrière, les jambes en avant avec la sangle...

G.14 : Voilà le dos droit mais qui penche, le haut du corps qui va quand même plutôt vers l'avant un peu.

I.15 : D'accord.

G.15 : Mais pas trop. L'objet c'est surtout de travailler les ischions à l'arrière. Parce que, moi j'ai pas de mal à descendre le haut du corps sur les jambes donc justement faut pas que je travaille ça¹⁹¹. A ce moment-là c'est plutôt l'étirement des ischions.

I.16 : D'accord.

G.16 : Au niveau de l'articulation.

I.17 : Donc heu, donc là pour l'instant tu la tiens comment ?

G.17 : Heu... Ben, je la tiens avec les deux mains... (*elle mime*).

I.18 : D'accord, OK, d'accord.

G.18 : Et je cherche pas à descendre (elle dit quelque chose à voix basse et nous rions)

I.19 : D'accord

G.19 : Je cherche pas à descendre et heu, surtout je cherche à ét... à aplatir le dos, à étirer le dos. Voilà.

I.20 : Et comment tu t'y prends pour faire ça ?

G.20 : Et en plaquant vraiment là toute les j..., toute la longueur de la jambe contre le sol. Alors un contact avec les mains sur toute la jambe.

G., les deux mains à plat sur le haut du devant de chaque cuisse, mime l'action de repousser le haut du devant des cuisses vers le sol. A l'annonce de ce « contact avec les mains », qui ne peut avoir lieu lors de la pratique réelle de l'exercice puisque chaque main est occupée à tirer la ceinture, je m'assure (bien qu'un peu maladroitement) que G. est toujours dans le moment spécifié. Puis, après avoir obtenu l'assurance que G. ne

¹⁹¹ Cette remarque de G., tout comme celle de E.(55) : « moi je suis plutôt hyper heu tonique et du coup j'ai du mal à, à détendre tout ça », fait référence aux corrections individualisées de Toni qui a l'habitude (héritée sans doute de sa formation à « l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé » avec Hubert Godard) d'attribuer aux élèves l'une ou l'autre tendance : hypertonique ou hypotonique. En effet Nathalie Schulmann, formatrice en « analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé » affirme au sujet du « protocole de lecture corporelle » et de « l'établissement de sa typologie » que « l'on cherche la tendance dominante des "patterns posturaux" ; par exemple : hypertonique (je me tiens par la contraction de mes muscles) hypotonique (je me tiens par un verrouillage articulaire et ligamentaire) » (1992 : 8).

faisait que mimer l'action qu'elle était en train de réaliser à ce moment-là¹⁹², nous poursuivons :

I.24 : D'accord. Et donc tu me disais heu, comment tu t'y prends pour...

G.24 : Ben c'est aussi la position du bassin, avec en, en mettant les ischions le plus en arrière possible, en plaquant le maximum de la jambe au sol avec heu, les cuisses heu, à l'intérieur. Le même exercice de, comme nous explique si bien Toni sur la chair, la sensation de la chair qui enrobe, qui passe derrière et qui tire, à la fois vers la cuisse et vers le talon.

Jusque-là, la description de G., qui résume les étapes de la « prise de conscience progressive » évoquée par l'élève au début de l'entretien, nous a permis de progresser vers le point qui nous intéresse. Cependant, si l'on se réfère aux niveaux d'analyse de Pierre Vermerch¹⁹³, nous en sommes toujours au niveau [2.2] de fragmentation, qui concerne les « action élémentaires » des exercices (les consignes), dont les informations sont généralement déjà conscientisées. Ainsi, une fois parvenues à la posture clé, je cherche à descendre d'un niveau dans la fragmentation des informations fournies par G., dans le but de mettre à jour les « opérations d'exécution et d'identification » des actions élémentaires (le niveau [2.3]), et éventuellement tenter de lui faire décrire l'« une de ces opérations » (niveau [3]). Seul ce niveau de détail peut en effet nous permettre de comprendre la nature de l'expérience de G. ainsi que la manière dont cette expérience se construit. Dans la suite de l'entretien, je demande ainsi à G. si elle peut me décrire, depuis le début, comment elle s'y prend dans cette posture et ce qu'elle fait, graduellement. Elle reprend alors sa description, avec une évidente bonne volonté :

G.26 : Donc ben je m'assoie (*le rythme de sa voix se ralentit nettement*).

I.27 : Ouais.

G.27 : Et heu..., je, je joins les pieds.

I.28 : Ouais.

G.28 : Et, je tire les ischions en arrière – je le fais avec les mains (*elle exécute l'action tout en parlant*). Et heu... Je, alors y'a, à la fois..., donc je redresse le dos, et surtout c'est cette

¹⁹² Un peu plus loin, G. réitère ce geste des mains sur les cuisses. Je lui demande alors : « Parce que là tu mets tes mains, mais dans, dans le moment de l'exercice en fait tes mains elles sont dans la sangle ? » (I.38). « Ouais bien sûr, bien sûr », répond-t-elle (G.38), « c'est la sensation que j'ai en fait là ce que je montre avec mes mains » (G.39).

¹⁹³ Voir chapitre 3 D. : « L'accompagnement à la mise en mots du vécu du cours de danse ».

sensation de la chair sur les jambes quoi. Et si, alors je sais pas si c'est..., je sais pas si c'est une contraction, je suis pas sûre. Mais, une sorte de..., de sensation de, d'enveloppe quoi, de chose heu, qui bouge quoi, que j'arrive à mobiliser, heu... Une conscience de la jambe sur toute la longueur. Et, et donc le contact avec le sol.

I.29 : Ouais. Tu peux dire quelque chose d'autre sur heu... sur ce... Tu me parles de cette enveloppe, de cette heu, la chair, la manière dont ça bouge. Et heu..., c'est, qu'est-ce que... ?

G.29 : Une forme de tension aussi, de..., de chose solide.

I.30 : Ouais. (...) Et tu me dis "que je peux faire heu bouger, le long de la jambe", c'est ce que tu m'as dit ?

G.30 : Oui. Ben, en fait, ce qui est assez heu... Enfin moi ce que je trouve assez intéressant – je sais pas si c'est intéressant – ou assez plaisant aussi, c'est de voir, à la fois l'énergie que ça demande de le mobiliser et puis à la fois comment ça bouge. C'est tout petit, mais ça bouge. Et on arrive à, à trouver des sensations ben qu'on arrive pas à avoir dans le..., tout le temps quoi. Bien sûr que ça demande heu, un vrai travail, de la concentration et heu...

Il est intéressant, à ce stade, de noter la manière dont G. s'est approprié les « descriptions en terme de sensation kinesthésique » de Toni, transformant, pour reprendre Bakhtine, des « indices de valeurs sociaux » en « indices de valeur individuels ». L'expression « comme nous explique si bien Toni sur la chair » (G.24) est en ce sens révélatrice. Ainsi, la « sensation de la chair sur les jambes », la « sensation d'enveloppe », « de chose qui bouge », « que j'arrive à mobiliser », bien que ne reprenant pas nécessairement les propos de Toni mot à mot, brodent autour de l'idée développée par cette dernière. Par exemple, une image couramment utilisée par Toni pour faire comprendre cette action de la chair qui s'absorbe le long des jambes est celle d' « enfiler des collants ». Pourtant, si le mot, « premier moyen de la conscience individuelle », est utilisable comme « signe intérieur », les propos de G. nous montrent qu'il n'en met pas moins l'individu *au travail* (peut-être est-ce là le véritable sens de l'affirmation de Bakhtine selon laquelle « la conscience se nourrit de signes »). En effet, G. insiste bien sur « l'énergie que ça demande », la manière dont cela exige « un vrai travail », « de la concentration » (G.30) : « tout ce travail de sangle » (G.9), insiste-t-elle après avoir détaillé l'enchaînement des postures, comme pour donner l'idée de la continuité et de l'intensité du travail. Elle poursuit :

G.34 : Et donc en fait cette sensation particulière que j'ai eue hein, c'est, c'est vraiment que à un moment, au niveau de..., en haut du fémur...

I.35 : Donc là, là t'es... [*je m'assure qu'elle est toujours dans le moment spécifié*]

G.35 : Je suis dans cette position-là.

I.36 : Ouais. Et t'es à quel moment du travail ?

G.36 : Ben je suis déjà depuis un, un petit heu... Mais en fait c'est arrivé assez vite. Donc je suis, je suis déjà en posture, et je continue, je fais durer l'exercice¹⁹⁴ quoi, enfin, je...

L'expression « je fais durer l'exercice », me paraissant intéressante, je cherche à en savoir davantage :

I.37 : C'est-à-dire ? Qu'est-ce que tu fais ?

G.37 : Ben, je contin... Toujours cet, cet effort de, de plaquer la jambe au sol, d'étirer le dos, de, de redresser. Et y'a une forme de contraction, enfin de, de..., de cette enveloppe là qui, qui va vers le sol.

G. finit ainsi par nous livrer la clé de sa sensation, nous permettant d'en comprendre l'élaboration progressive et intensive¹⁹⁵ : « je fais durer l'exercice », « toujours cet effort de... », affirme-t-elle en écho à « l'énergie », au « vrai travail », et à la « concentration » déjà évoqués. Un peu plus loin, elle mentionne d'ailleurs le caractère « intensif »¹⁹⁶ du travail, également relevé par H¹⁹⁷. Or cet « effort », mis en évidence par plusieurs élèves, semble puiser sa dynamique, sa remise en jeu perpétuelle, dans l'incessante réitération des consignes de Toni : « elle nous lâche pas vraiment un moment », affirme C.(40). C'est ce qui ressort de la description de G., lorsqu'on met bout à bout les actions et sensations mentionnées, en écho aux sollicitations de Toni :

« les ischions bien en arrière, (...) la jambe toute allongée dans le sol, (...) tirer à nouveau le haut du corps par rapport aux jambes, à l'articulation, (...) le dos droit mais qui penche, (...) je cherche pas à descendre, (...) je cherche à aplatir le dos, à étirer le dos, (...) en plaquant vraiment là toute la longueur de la jambe contre le sol, (...) en mettant les ischions le plus en arrière possible, en plaquant le maximum de la jambe au sol avec heu, les cuisses heu, à l'intérieur, (...) la sensation de la chair qui enrobe, qui passe derrière et

¹⁹⁴ Elle ajoute également un peu plus loin : « Cet exercice s'est fait dans la durée » (G.43).

¹⁹⁵ Comme l'écrit Deleuze dans *Francis Bacon. Logique de la sensation* : « La sensation, c'est ce qui passe d'un "ordre" à un autre, d'un "niveau" à un autre, d'un "domaine" à un autre. (...) Toute sensation (...) est déjà de la sensation "accumulée", "coagulée", comme dans une figure de calcaire » (2002 : 41-42).

¹⁹⁶ Elle déclare à propos de cette sensation qui l'a « estomaquée » : « Je pense qu'elle était vraiment liée au fait que y'avait un travail intensif quoi pendant ce stage » (G.52) ; « c'était un stage assez intensif » (G.67), affirme-t-elle encore plus loin.

¹⁹⁷ H. évoque la découverte de son corps « à travers les cours et encore plus avec les stages parce que là c'est, bon là c'est intensif » (H.4).

qui tire, à la fois vers la cuisse et vers le talon, (...) je redresse le dos, et surtout c'est cette sensation de la chair sur les jambes (...) une sorte de..., de sensation de, d'enveloppe (...), plaquer la jambe au sol, étirer le dos, redresser... ».

Cette accumulation de consignes, aisément repérable dans la transcription de « la séquence des *dandasana* », illustre bien la ritournelle reprise de façon haletante par les élèves : « faites ci, ça, pensez à ci, à ça » (H.68) et met bien en évidence le rythme de travail exigé. G. observe d'ailleurs :

« C'est intéressant parce que depuis le stage heu j'essaie de temps en temps de retravailler un petit peu chez moi donc heu sans la voix de Toni ce que j'avais jamais fait avant -. Et justement je me dis heu..., des fois ça manque un peu quand même. Même si j'ai l'habitude de ces exercices, je les connais, je sais ce qu'il faut faire mais... Enfin, je me suis posé la question. Est-ce que c'est, est-ce que aussi y'a un rythme qu'elle donne. Parce que parfois, seule, je vais peut-être des fois trop vite, peut-être y'a, y'a des consignes que j'oublie. Et certainement ça parce que, quand je suis en cours, dans, dans tout, tout ce qu'elle dit, y'a toujours au moins une ou deux choses je me dis "ah oui, y'a ça aussi". Y'a toujours un certain nombre de choses auxquelles je pense mais y'a toujours, une ou deux choses... Je me dis "ah oui j'ai, j'ai oublié ça" » (G.62).

Ce rythme, en effet, s'impose indéniablement au regard du cortège de consignes mentionnées ci-dessus comme au regard de l'expérience que nous venons de rapporter. Celui-ci, cependant, semble se tisser à deux niveaux, qui sont comme enveloppés l'un dans l'autre. D'une part, chaque consigne en elle-même apparaît, à la lumière des analyses joussiennes de *L'anthropologie du geste*, comme rythmiquement triphasée. D'autre part, l'ensemble des consignes propres à chaque posture s'organise en une accumulation qui tend à imposer l'idée d'une simultanéité.

C. Les consignes comme rythme et investissement d'énergie

1. Un jeu d'interactions triphasées

Dans *L'anthropologie du geste*, Jousse met en évidence la manière dont l'énergie qui nous entoure et nous constitue est fondamentalement rythmiquement triphasée, sous la forme de « l'Agent agissant l'Agi » (1974 : 46-47). Or, ce

« triphasisme » offre un point de vue original pour appréhender le travail de yoga. En effet, si l'on revient à la posture *dandasana* décrite par G. ci-dessus, celle-ci se construit au travers des interactions suivantes : l'élève-tirant-ses ischions en arrière, l'élève-allongeant-sa jambe dans le sol, l'élève-tirant-le haut de son corps, l'élève-redressant-son dos, l'élève-roulant-ses cuisses à l'intérieur... Toute une « imbrication d'interactions » se fait ainsi jour, dont nous avons déjà souligné la dynamique créée par la rhétorique et les marqueurs d'action utilisés par Toni.

C'est en ce sens que Jousse parle de « Triphasisme énergétique » ou de « Rythmo-énergétique » (1974 : 140) : si chaque interaction est actionnée par une énergie qui propulse l'Agent agissant l'Agi, dans le temps et dans l'espace, se font également jour « trois explosions énergétiques qui constituent le Rythmo-explosisme ou rythme d'intensité. C'est le rythme fondamental et toujours présent » (Jousse, 1974 : 144-145). Ainsi, chaque interaction s'amorce, explose et s'évanouit en amorçant une autre interaction qui à son tour explose et s'évanouit... Et ainsi de suite, indéfiniment. Ce « rythme d'intensité » qui propulse le travail de yoga se double ainsi d'un « rythme de durée ».

Or, il ressort du cortège de consignes évoquées par G., mais aussi des transcriptions des deux séquences de travail effectuées, que ces consignes (et donc les interactions qu'elles sollicitent), non seulement *se succèdent*, mais *se répètent* et *s'ajoutent* les unes aux autres. Le rythme si particulier mentionné par G. dans l'extrait d'entretien ci-dessus semble ainsi découler du fait que cette accumulation de consignes rythmiquement triphasées tend à s'imposer dans une simultanéité.

C'est ce que l'élève suggère lorsqu'elle rapporte à la fois combien lui paraissait « insurmontable » « d'arriver à pouvoir faire tout ce qui fallait faire en même temps » (G.78), et le « plaisir d'arriver à mobiliser tout en même temps » (G.73). A.(89), prenant l'exemple de l'*étirement du corps tout entier*, insiste sur cette même difficulté « de pas rester sur, alors, genre, talons, heu, heu, coccyx, tac, heu que des... successions de parties de corps... heu... qui doivent être comme ça et qui doivent être comme ça ». Evoquant l'image de l'ellipse employée par Toni pour expliquer l'étirement des bras vers le haut, elle déclare : « ça me permet de tirer heu, de de de tirer tout et de avant même d'être en haut d'être déjà comme en haut » (A.88) ; « de prendre ça le corps comme une ellipse à la rigueur sans même penser à, à rien, à rien d'autres parties, voilà ça me permet déjà de penser ce truc comme mon corps entier. Une entièreté en fait »

(A.89). « C'était entier », affirme-t-elle encore à propos d'un moment où elle a eu « l'impression de vraiment rentrer dans l'exercice » (A.11). H. ne semble pas souligner autre chose lorsqu'elle évoque, comme nous le verrons plus loin, « un jeu d'équilibre et de rééquilibrage très fin » (H.65), ou encore l'« unité » (H.68) à laquelle ne cesse de ramener Toni lorsqu'elle « serine ». C'est sans doute aussi le sens de l'agacement de C. lorsqu'en prise avec mes difficultés pour lui faire décrire le travail d'une posture, je lui demande : « quelles indications anatomiques donne Toni dans cet exercice ? Est-ce que tu peux m'en citer une ? », et qu'elle répond : « je peux en donner dix. *Une* non parce que le travail c'est pas de faire *une* ! » (C.101).

Toni affirme d'ailleurs dans « la ronde de la transmission »¹⁹⁸ :

« Il faut créer un tout, une circulation d'énergie (avec votre intention) » ; « il faut chercher à créer une musique avec son corps et c'est ça qui s'appelle danser. C'est pas quelque chose de gymnique. Il faut savoir doser ».

Elle explique également lors de la ronde de l'avant-dernier jour de stage, suite à une intervention de C. qui s'interroge sur la double poussée contradictoire de la jambe (vers les talons et vers les ischions) en *urdhva prasarita padasana* (le cinquième exercice du programme de pratique) :

« C'est comme à la pyramide : tu as deux notes, et tu fais da-da, da-da (*elle chante deux notes*). Et si tu fais tiaa... (*elle chante une troisième note*), c'est différente, oui ? Tu dois presser les trois ou quatre choses en même temps. C'est ça la raison pour laquelle c'est difficile parce que avec la parole, je dois vous dire de manière (*elle fait une série de mouvements hachés avec sa main*) l'un après l'autre, en séquence. Et en fait, il faut une simultanéité (*elle mime un accord de piano avec ses mains*), sinon ça ne marche pas. C'est pas le corps qui faut. C'est pas la musique qui faut pour le corps. ... Point très important. Donc y'a trois ou quatre choses à faire en même temps et... si vous faites les uns après les autres ça va pas ; si vous faites un plus fort que l'autre ça va pas ; si vous faites heu... heu... un après l'autre ça va pas... Faut vraiment que tout soit juste dans le... dans le... dans le degré de investissement, dans l'engagement (*elle sourit, en écho à l'idée d'engagement politique évoquée au début de la ronde*) ».

¹⁹⁸ Voir chapitre 2 A.

C'est cette même idée d'accumulation et de simultanéité des consignes qui est mise en lumière par Sally Ann Ness dans « Dancing in the field: notes from memory » (1996).

2. Une danse de « tout en » : vers une idée de simultanéité.

Dans ce texte consacré à son terrain de l'été 1992 en Indonésie et aux Philippines, l'anthropologue raconte et analyse deux expériences d'« incorporation de savoir »¹⁹⁹ en danse, à Bali et à Davao. L'épisode de Bali, qui concerne un cours particulier de danse balinaise, fait tout spécialement écho à nos préoccupations. Ness verbalise en effet cette expérience de transmission en terme de « whiles » – littéralement « alors que », « tandis que » –, que nous avons traduit par « tout en ». Elle écrit :

« There were recipes for counterbalancing the dance of multiple exertions at play with one another throughout the dancer in performance. The recipes in performance assumed the character of systemic proprioceptive feelings of pressure. They might be verbalized as “Whiles”, “pushing (myself) up here” while “pressing (myself) back there”, while “lifting this (area of myself)”, while “flexing that (area of myself)”, while “bending this”, while “spreading that”, while “tilting this”, while “holding that”, etc. »²⁰⁰ (1996: 135).

Cette analyse de Ness n'est pas sans évoquer les multiples « choses à faire et à penser » mentionnées par les élèves, ou encore l'expérience de G. telle qu'elle apparaît dans l'extrait d'entretien ci-dessus, à travers l'accumulation des consignes qui ponctuent sa description. Accumulation, répétons-le, dont le véritable enjeu réside en une simultanéité. C'est ce que l'adverbe « tout » suivi du gérondif met bien en évidence²⁰¹. Cette danse de « tout en » – « this dance of “whiling” », pour reprendre l'expression de

¹⁹⁹ Ness évoque « two varied instances of embodying knowledge » (1996: 134).

²⁰⁰ « Il y avait des recettes pour contrebalancer la danse des multiples efforts qui jouaient les uns avec les autres au travers du danseur pendant la performance. Les recettes dans l'exécution prenaient la forme de sensations proprioceptives systémiques de pression. On pourrait les désigner comme “Tout en”, “pousser ceci vers le haut” tout en “pressant cela vers l'arrière”, tout en “levant cette zone”, tout en “fléchissant cette partie”, tout en “croubant cela”, tout en “étirant cela” tout en “inclinant ceci” tout en “maintenant cela” etc. » (ma traduction).

²⁰¹ Comme le mentionnent Delphine Denis et Anne Sancier-Château dans leur *Grammaire du français* : « Le gérondif se forme régulièrement, en français moderne, à partir du participe présent **précédé du mot en**, parfois renforcé par l'adverbe *tout*, qui insiste alors sur la simultanéité des procès » (1994 : 202).

Ness –, est clairement repérable dans les deux séquences de travail du stage de Pâques 2006 présentées en première partie de ce travail (chapitre 2 C.). Nous allons voir que si l’adverbe « tout » suivi du gérondif revient de manière récurrente dans la bouche de Toni, d’autres locutions, conjonctions, adverbes ou éléments de ponctuation peuvent aussi en tenir lieu, comme « avec l’idée de », « et », « mais aussi », « maintenant »...

Ainsi, dans la « séquence de mise en route », Toni articule les consignes suivantes lors du travail de « chien et chat » (le deuxième exercice de la séquence) :

« Cette fois-ci vous faites le mouvement de chat et chien pour écarter les clavicules. Vraiment **avec l’idée de** ouvrir le haut de, de... du sternum vers l’avant. **Et de** presser les talons des mains, **de** pousser le bord interne... des mains, **tout en** roulant le bord externe des épaules vers l’arrière... et vers le haut ».

Cette dynamique du « tout en » transparaît ici dans la manière dont Toni relie et coordonne les actions à effectuer les unes aux autres, à l’aide des trois occurrences de l’expression « avec l’idée de » (« et de », « de », en gras dans le texte), et de l’adverbe « tout » suivi gérondif. Chacune de ces occurrences peut d’ailleurs être remplacée par « tout en » sans que le sens, bien au contraire, en soit altéré : « vous faites le mouvement de chat et chien pour écarter les clavicules, tout en ouvrant le haut du sternum vers l’avant, tout en pressant les talons des mains, tout en poussant le bord interne des mains, tout en roulant le bord externe des épaules vers l’arrière et vers le haut ».

De la même manière, dans le travail d’étirement *du corps tout entier sur le sol* (le quatrième exercice de cette même séquence), Toni donne les consignes suivantes, où « maintenant » a également valeur de « tout en » :

« Tournez les cuisses vers l’intérieur (...). **Maintenant** relâchez... les côtes. **Tout en** tirant les bras relâchez les côtes ».

Dans « la séquence des *dandasana* »²⁰², Toni exhorte également les élèves lors de la première occurrence du travail de la posture *dandasana* :

²⁰² Voir chapitre 2 C. 2.

« Pressez bien les jambes en bas, la colonne vers le haut. **Maintenant** tirez les ischions sur le sol **mais aussi** vers l'extérieur **et** loin de vous. **Et maintenant** pressez le sacrum vers l'intérieur du corps, **et** le bord supérieur du sacrum faut que vous le tirez vers le haut ».

Ce qu'on pourrait traduire de la manière suivante : « Pressez les jambes en bas tout en tirant la colonne vers le haut, tout en tirant les ischions sur le sol, tout en les tirant vers l'extérieur, tout en les tirant loin de vous, tout en pressant le sacrum vers l'intérieur du corps, tout en tirant le bord supérieur du sacrum vers le haut ». Il apparaît ainsi, concernant les deux premières consignes, qu'une simple virgule peut également suffire à induire cette idée de simultanéité, par le rythme et l'urgence alors imprimés aux propos de Toni : « Pressez bien les jambes en bas, la colonne vers le haut ». C'est donc avant tout par le rythme avec lequel les actions à travailler sont énoncées et sollicitées que le « tout en » impose sa présence. Si d'autres éléments, sur lesquels nous nous pencherons plus loin, sont également repérables dans le discours de Toni, cette dynamique du « tout en » demeure centrale. Associée, comme nous l'avons vu précédemment, à une « rhétorique d'action »²⁰³ propre à chaque posture travaillée, elle s'élabore, pour reprendre un terme de Ness, en de savantes « recettes », qui ne sont pas sans évoquer les « secrets » mentionnés par H. :

« Elle nous donne heu..., un peu ses se..., les secrets aussi heu... (...), elle nous dit, pour agir là il faut heu, faire ceci cela, penser à ça, hop les aines heu, internes, externes... » H(60).

Ces dernières paroles de H., énoncées avec rapidité, comme pour donner l'idée du rythme des exercices et de tout ce qu'il faut faire et penser, illustrent bien ce que Ness nomme « the dance of multiple exertions at play with one another throughout the dancer ». C'est également ce que G. met en évidence lorsqu'elle souligne : « toujours cet effort, de plaquer la jambe au sol, d'étirer le dos, de redresser » (G.37).

Or les consignes, bien que sollicitant des *efforts*, semblent également constituer des *appuis* dans ce travail consistant à essayer de faire et de sentir : appuis corporel, mais aussi appuis pour la pensée, pour l'intention, le travail, la concentration. C'est ce que suggère C. lorsqu'elle évoque une consigne dans un moment de travail de variation dansée déjà cité, à propos d'une courbe du corps, en appui sur une jambe tendue avec

²⁰³ Voir chapitre 4 D. : « La construction d'un corps idéal ».

l'autre jambe en attitude derrière : « j'étais trop basse avant qu'elle ait donné l'indication. Et si elle l'avait pas donné j'aurais fait tout le cours comme ça, et, je me sentais pas bien » (C.140). Puis elle ajoute :

« Mais est-ce que je me sentais pas bien parce que j'étais pas très sûre de ce qu'il y avait à faire – c'est une chose possible –. Ou est-ce que le fait d'avoir ça ça m'a donné corporellement un appui. Ou est-ce que tout simplement ça donne à la fois un appui corporellement... – puisque là..., je suis là, oui y'a un appui sans doute dans le sternum. Qui allège sans doute le reste, d'autres parties du corps qui créent un autre équilibre de toute façon puisque là on est sur une jambe –. Mais ça donne aussi un appui, heu..., à la pensée. Enfin à la pensée heu... À l'intention, heu au travail. Je pense que c'est les deux. Moi ce qui me..., ce qui me plaît dans la danse, c'est justement qui y ait tout ce travail là. Que..., heu..., je sois engagée intellectuellement. Alors je sais que c'est pas heu... mais que j'ai quelque chose à faire de..., c'est bien. Parce que... .. Ça m'a beaucoup aidé à me concentrer. Sinon j'étais... C'est pas ça qui m'a aidé à me concentrer mais en tout cas..., heu..., ça donne..., heu..., aussi un appui pour la concentration » (C.142).

Cette idée des consignes comme appuis, à la fois corporels et mentaux, permettant d'être « engagée intellectuellement » et d'avoir « quelque chose à faire », font écho aux propos de G.(30) évoquant « l'énergie que ça demande », le « vrai travail » et « la concentration » exigés. C'est cette même idée qui est mise en exergue par Ness lorsqu'elle parle d' « instructive impulses », ou encore d' « energy investments ». Elle écrit en effet à la suite de l'extrait déjà cité :

« These instructive impulses stabilized within the standing being the routing of intense pressing energy investments throughout the body. The effect was a stabilization that enabled the most extreme intensification of those investments sent simultaneously into different areas of the dancer »²⁰⁴(1996: 135).

Il est intéressant de noter que si ces « instructive impulses » ont pour effet, selon Ness, une « stabilization », les appuis, pour C., permettent de « créer un autre équilibre ». L'élève déclare à la suite du passage précédemment cité :

²⁰⁴ « Ces impulsions de l'enseignement stabilisaient à l'intérieur du corps le parcours d'intenses investissements d'énergie faisant pression à travers tout le corps. L'effet était une stabilisation qui permettait la plus extrême intensification de ces investissements envoyés simultanément dans différentes parties du danseur » (ma traduction).

« Ca a donné un autre équilibre parce que je pense que j'avais un appui là (*elle montre son sternum*). En plus d'avoir l'appui de la jambe » (C.148)

Et elle ajoute :

« (...) ma pensée est occupée. Est occupée... à diriger, mon intention, là » (C.148).

En des termes proches, H. souligne également ce double investissement corporel et mental, insistant sur la manière dont la multiplicité des consignes tend à créer une « unité ». Décrivant Toni qui « serine » dans *l'étirement du corps tout entier debout*, elle affirme : « elle unifie », « ça soutient » :

« Elle va répéter les choses essentielles et même les choses qu'on sait et là aussi, c'est là où la tête est encore très très mobilisée parce que, heureusement des fois elle rappelle à des choses essentielles – bon, je parle de moi hein –. Mais quand j'en suis à, au niveau mettons du sternum avec mes bras tendus et ben, j'ai peut-être relâché en bas heu..., les pieds, ou les cuisses tu vois. Alors bon, je fais toujours attention mais... Donc le fait qu'elle heu, serine derrière en disant toujours “faites ci, ça, pensez à ci, à ça”. Ça, ça te rappelle toujours à une espèce de..., d'unité aussi. C'est-à-dire que, au lieu de se perdre, enfin de se concentrer sur mettons le, le haut du corps, hop elle te rappelle, en recitant un peu tout, que y'a aussi en bas..., et ça permet de pas délaissé des, des parties. Donc elle unifie un peu heu, elle unifie je trouve heu par son..., ça soutient » (H.68).

Soulignant à nouveau l'urgence avec laquelle sont prodiguées les consignes, H. nous fait bien sentir la manière dont cette dynamique du « tout en » joue à travers le corps, dans un perpétuel équilibre à créer et recréer sans cesse, une quête d'unité jamais achevée. « C'est comme l'équilibre sur une balance », déclare-t-elle encore à propos de l'exercice ci-dessus :

« Il faut absolument heu..., accéder à quelque chose d'assez..., une posture plus ou moins juste. Heu... faire jouer voilà ce..., ces oppositions heu, ces mouvements contraires qui en fait heu aident – c'est comme l'équilibre sur une balance quoi – » (H.63).

Revenant, à propos de ce même étirement, sur « le fameux rouler les cuisses à l'intérieur » mentionné par elle un peu en amont de l'entretien, je lui demande : « Et là toi comment tu t'y prends pour heu..., quand elle dit “roulez les cuisses vers l'intérieur” ? ». Se remettant dans le travail de la posture, elle évoque alors « tout l'art » de cet « équilibre » entre les différentes actions du corps :

« Ah alors ça c'est... Ben, je..., prends bien appui heu..., avec mes pieds. Que je me sente bien heu, bien ancrée. Ce qui est pas si évident que ça – en fait, je trouve. Parce qu'on a les, ben les pieds, les orteils, joints. Donc ce qui peut faire déjà lever un peu l'extérieur du pied. Donc heu, voilà. Selon la morphologie, de chacun. Donc j'essaie de prendre bien racine. Et puis après heu... Ben je sais pas, j'ai pas les termes exacts hein, je sens que c'est au niveau des ligaments à l'intérieur de la cuisse et c'est surtout heu, déjà au niveau du bassin. Pour arriver à bien rouler heu... Ca m'est, c'est un peu difficile parce que... quand je..., on roule, les cuisses – attends, si je me trompe pas –, en tout cas, moi j'ai tendance à, cambrer. Le ster..., heu le sternum, n'importe quoi (*elle rit*). Le heu... le sacrum, hop, a tendance à..., à partir en arrière. Donc tout l'art, donc voilà, enfin moi je travaille beaucoup là-dessus. Entre l'équilibre entre ce sacrum et puis avoir les jambes heu roulées et puis bien tendues quoi » (H.64).

Alors que je la relance sur cette idée d'équilibre, elle précise la manière dont elle s'y prend pour « s'ajuster » et « rétablir » les actions les unes par rapport aux autres, dans une « dance of “whilling” » qu'elle désigne comme « un jeu d'équilibre et de rééquilibrage très fin » :

« Ben... Alors justement c'est marrant parce qu'en t'en parlant on remonte exactement la chaîne heu... encore une fois du squelette ou de, en tout cas de ces indications. On part des pieds pour arriver jusqu'en haut des..., jusqu'en haut du corps et des... jusqu'aux mains. Donc heu pour trouver... ça. J'ai besoin, alors je te disais je remonte, je suis partie des pieds, je t'ai dit il faut que j'ajuste au niveau du bassin, tu me dis comment t'y prendre. Ben là il me vient que je m'y prends en m'aidant au niveau de mon dos (*elle rit*), tu vois. Donc heu j'essaie de rentrer le..., le sacrum. Mais si je rentre le sacrum, ça me fait plutôt aller en avant avec mon corps. Donc du coup je suis obligée de, de de rétablir... Donc du coup, enfin voilà c'est un jeu en fait à chaque fois, un jeu d'équilibre et de rééquilibrage très fin heu... heu... entre tout en fait. Et puis y'a aussi les bras, évidemment. Puisque, si je joue sur mon dos ben forcément je joue sur heu... l'extension des bras, l'ouverture de..., mes poignets etc quoi » (H.65).

J'interroge ensuite H. sur cette idée de la « posture juste » mentionnée plus haut. Après l'avoir désignée comme un « idéal », consistant en un équilibre parfait du corps, une absence de *jeu*, elle précise à nouveau, en contrepoint, l'expérience induite par le travail de posture : à l'image de la dynamique du « tout en » mentionnée plus haut, cette expérience s'impose par le fait « qu'y a tout le temps un truc à rééquilibrer », « y'a

encore un truc à travailler », « je suis pas comme stabilisée ». C'est cette lutte pour l'« accès » à la posture juste, à l'équilibre, qui semble caractériser ce travail :

I.66 : D'accord. D'accord, donc tu me disais qu'en fait y'avait plein d'indications comme ça, heu du, du bas du corps jusqu'au haut du corps, tout le long. Tu m'as dit c'est une construction du corps (« *Mmm* »). Tu m'as dit pour arriver en fait à la posture juste (« *Oui* »). C'est ce que tu m'as dit. Et heu..., à quoi tu la... C'est quoi la posture juste en fait²⁰⁵.

H.66 : En fait (*ton presque professoral, on sent qu'elle va expliquer*). La posture juste, c'est un idéal. Est-ce que... (*le ton change, elle doute*) Enfin en tout cas pour moi. J'ai pas heu... heu... Enfin, peut-être dans certaines autres postures je vais sentir que je suis juste – ça j'en ai parlé tout à l'heure. Mais là par exemple heu..., je sais que je suis pas juste. Enfin je suis juste par rapport à heu, pour l'instant, aujourd'hui, mes capacités. Mais je sais que j'ai pas heu..., accédé, pendant cette posture-là hein – je prends ça. Je sais que j'y suis pas. (*elle rit*) J'y suis pas encore.

I.67 : A quoi tu sais ça ?

H.67 : Ben... Je le sens, je sais pas. Heu... (...) Comment je le sens ? Ben après heu, on est pas que statique heu... heu... (...) Ben je le sens parce que y'a tout le temps un truc à rééquilibrer en fait. C'est-à-dire que, j'arrive à..., à bien mettons avoir mes cuisses roulées, je sens que, bon au niveau du bassin ça va à peu près. Et puis hop je me rend compte que quand même il me reste heu..., tout le temps de la posture, bon on reste pas non plus trop longtemps dedans, heu, mais heu je sens qu'y a encore un truc à..., à travailler. Tu vois je..., je me dis ah ben là ça y est c'est au niveau de l'ouverture en haut.... Heu, là au niveau de... Donc c'est peut-être ça qui fait que je sens que... Je suis pas comme stabilisée on va dire (...).

C'est cette même idée que développe Ness dans la suite de « *Dancing in the field* » :

« The density of the bodily areas energised in this dance of “whiling” altered continually, necessitating a continuous reassessment of the exertions themselves. And, so, there were also maps of checkpoints where assessing and reminding oneself of one's investments and

²⁰⁵ La formulation de ma question conduit évidemment H. à *expliquer*. Il aurait ainsi été judicieux de lui demander, en reprenant ses termes, si elle avait un exemple d'un moment où elle avait eu l'impression d'accéder à une posture juste. Cependant, ce point a déjà été abordé précédemment dans l'entretien lorsqu'elle évoque, en H.39, « le fait de se sentir, comme ça, juste, vraiment juste dans le corps » (voir H.39-H.44). Elle affirme d'ailleurs : « y'a une harmonie (...) ça créé un tout » (H.44).

their effects could most easily ensure steady traffic among the forces travelling throughout the regions of the dancing figure »²⁰⁶.

De même que H. évoque « l'équilibre entre ce sacrum et puis avoir les jambes roulées et bien tendues » (H.64), et insiste sur les diverses manières d' « ajuster », de « rétablir », d' « équilibrer » et de « rééquilibrer » les différentes parties du corps, Ness présente ainsi son expérience de danse balinaise :

« Many joints were marked for relational checking and rechecking in such a way, elbows vis-à-vis shoulders, knees vis-à-vis hip joints, but also kinds of areas, such as palms, the inner surface of the finger, and thumbs²⁰⁷.

In addition to the systemic proprioceptive monitoring, there were also trail routes given for dancing actions. These paths traced ways through a microcosm delimited by the physical reach limits of the body »²⁰⁸.

Ainsi, l'équilibre à trouver dans cet « invisible territoire » du corps, animé de « forces migrantes » et peuplé de « cairns imaginaires », apparaît dans toute son ampleur et sa subtilité. Or, si Ness souligne que ces forces et ces cairns sont « plus viscéralement que visuellement repérables »²⁰⁹, c'est aussi parce que les choses à faire et à penser, comme le suggèrent les propos des élèves ci-dessus, sont également des choses à sentir. C'est donc la manière dont cette danse de “tout en”, qui articule choses à faire et à penser, travaille la dimension du sentir et permet de susciter une expérience que nous allons mettre lumière maintenant.

²⁰⁶ « La densité des zones du corps énergisées dans cette danse de “tout en” se modifiait continuellement, nécessitant une continuelle réévaluation des efforts eux-mêmes. Ainsi, il y avait également des cartes de points de contrôle où évaluer et se rappeler soi-même de ses investissements et leurs effets étaient d'assurer on ne peut plus facilement une circulation constante parmi les forces qui voyageaient à travers les régions de la figure dansante » (ma traduction).

²⁰⁷ « De nombreuses articulations étaient ainsi en évidence pour de multiples contrôles relationnels, coudes vis-à-vis des épaules, genoux vis-à-vis des hanches, mais également des sortes de zones, comme les paumes, la surface interne des doigts et les pouces » (ma traduction).

²⁰⁸ « En plus du contrôle systémique proprioceptif, il y avait également des trajets donnés pour les actions dansantes. Ces chemins traçaient des routes à travers un microcosme délimité par les extrémités physiques du corps » (ma traduction).

²⁰⁹ Elle écrit (1996 : 135) : « Tracking devices, ephemeral cairns-in-memory delineated intricately twisted journeys for the upper limbs and more straightforward passages for the lower limbs. The imaginary cairns of this invisible territory were more viscerally than visually locatable (...) ».

D. L'efficacité symbolique des descriptions

1. Susciter une expérience

Si nous reprenons l'expérience de G. là où nous l'avons laissée, nous nous souvenons que l'élève, détaillant la « prise de conscience progressive » menant au « moment où elle a senti », insiste sur « cet effort de plaquer la jambe au sol ». Elle précise :

« Et y'a une forme de contraction, enfin de, de..., de cette enveloppe là qui, qui va vers le sol » (G.37) ;

« C'est l'enveloppe qui..., comme si..., la chair qui va derrière, qui remonte en haut de la cuisse. (...) Heu..., qui descend derrière le mollet aussi qui va vers le talon. Qui enveloppe le genou, heu... » (G.39-40).

Repérant à nouveau les descriptions en terme de sensations kinesthésiques de Toni, je lui demande : « Ca c'est des choses que tu sens pendant cet exercice ? ». Devant son « oui » (G.41), je n'insiste pas. Pourtant, elle reprend aussitôt : « Peut-être hen..., parce que j'ai entend..., j'ai eu des mots dessus à un moment quoi » (G.42).

G. soulève ainsi quelque chose d'extrêmement intéressant concernant la relation entre les mots et les sensations. En effet, bien que nous ayons démontré l'illusion qu'il y avait à envisager les mots comme savoir adéquat, G. laisse pourtant entendre que ceux-ci lui ont permis d'atteindre les sensations recherchées. Si donc les mots ne peuvent être assimilés à ces « flèches indicatrices »²¹⁰ évoquées par Merleau-Ponty, de quelle manière agissent-ils ? Comment travaillent-ils la sensation ?

Curieuse d'en savoir davantage, je demande à G. ce que fait ou dit Toni pendant l'exercice. Un peu prise de court, elle répond :

« Heu... Pfff... Je.... ... Ben elle donne des indications, mais en même temps heu... heu... C'est pas toujours exactement les mêmes indications. Parfois elle est beaucoup plus elliptique que d'autres, des fois elle est plus détaillée, des fois heu... » (G.59).

²¹⁰ Merleau-Ponty écrit ironiquement dans la sixième de ses *Causeries* (2002 : 55) consacrée à « l'expérience perceptive » : « Après tout, la peinture n'est-elle pas comparable à ces flèches indicatrices dans les gares qui n'ont d'autre fonction que de nous diriger vers la sortie ou vers le quai ? ».

« Et ce moment, je lui demande, tu te rappelles ? ». « Non », répond-t-elle immédiatement. J'obtiens la même réponse un peu plus loin, lorsque je reformule ma question. Elle observe alors :

« Y'a tellement de cours qui m'ont heu... Enfin... Tellement heu, super heu, des sensations tellement agréables, des fois j'essaie de me rappeler de ce qui s'est passé dans le cours (*elle rit*). Black out. J'ai du mal à me rappeler, hhhen... » (G.65).

D'une manière similaire, A. déclare à propos d'un moment où elle a eu « l'impression de vraiment rentrer dans l'exercice » :

« Et je sais même pas qu'est-ce que ça fait travailler ces exercices tu vois, j'ai beaucoup de mal à parler de ces exercices. C'est marrant parce que j'ai choisi un moment et des exercices qui m'échappent le plus quoi, que je comprends le moins en fait... » (A.13)

« Ça me paraît comme un rêve » (A.45), ajoute-t-elle plus loin.

Il est intéressant de remarquer que le « black out » et l'aspect irréel mentionnés par G. et par A. font écho à l'« amnésie » évoquée par Favret-Saada, à propos de son expérience de la cartomancie avec Madame Flora :

« Aussi longtemps que j'ai été cliente de Mme Flora, ma perception de ce qui se passait dans les séances était à peu près aussi confuse que celle des consultants ordinaires (paysans, ensorcelés). (...) D'avoir assisté à tant de séances et d'avoir, dans une certaine mesure, partagé des moments privilégiés avec Mme Flora ne me permettait pas même de donner une description précise des aspects techniques de la séance : modes de tirages, significations des cartes, etc. (Comme quoi, de participer, cela ne suffit pas à tout). Et, pour ce qui est des interprétations, de même que les consultants ordinaires, j'étais frappée d'amnésie, ou bien je transformais certains énoncés (et tel consultant, qui avait assisté à ma séance, me corrigeait) » (1983 : 6-7).

Or, après avoir analysé les séances de la désorceleuse, préalablement enregistrées sur un magnétophone, l'ethnologue conclut que « Mme Flora ne “fait” rien d'autre que de tirer les cartes et de parler » (1983 : 9) :

« La voyante, elle, parle sans relâche, avec autant de continuité qu'un journaliste de radio couvrant un match de football : comme lui, elle essaie de faire exister, de représenter ce qu'elle voit à l'intention de ceux qui ne voient pas » (*idem*).

Deux éléments sont ici soulignés par Favret-Saada : d'une part, la voyante « parle sans relâche » et d'autre part, « elle essaie de faire exister, de représenter ce qu'elle voit ». Or, Toni ne semble pas faire autre chose. Son flux de parole, mis en

évidence par plusieurs témoignages d'élèves cités ci-dessus, s'impose également à l'écoute des enregistrements vidéo comme à la lecture des transcriptions. En outre, on est frappé par la manière dont le « nombre » et la « précision » de ses descriptions²¹¹ travaillent le corps. En effet, si les élèves ne cessent d'évoquer les multiples choses à faire et à penser, nous avons également vu combien ils insistaient sur les « descriptions anatomiques » de Toni : « pour moi c'est très important que ça passe par les mots. Et la description », affirme C.(106). Or ces descriptions, que nous avons qualifiées avec Goldfarb de « descriptions en terme de sensation kinesthésique », consistent à « indiquer à la personne qui bouge ce qu'elle doit ressentir pour exécuter le mouvement »²¹² (Goldfarb, 1998 : 130). Ainsi, de même qu'un bon guidage, dans l'entretien d'explicitation, a pour conséquence de rendre « la situation passée (...) plus présente pour le sujet que la situation actuelle d'interlocution » (Vermersch, 1994 : 57), le rythme et la précision avec lesquels Toni énonce les multiples choses à faire et à sentir semble avoir pour conséquence de focaliser l'attention des élèves sur leur corps et leur expérience, aux dépens de *ce qui* est dit. C'est ce que qu'indique vraisemblablement le « black out » mentionné par G. et par A. concernant « ce qui s'est passé dans le cours ». Favret-Saada rapporte également une situation analogue où « le feu roulant des affirmations de Mme Flora », lors d'une séance de cartomancie (1981 : 263), la maintient en prise :

« (...) Son débit est ultra rapide, j'ai du mal à suivre. (...) “(...) Mettez les cartes la face cont' l tab', comme ça [en arc de cercle]. Bon on va voir vos pensées.” Elle retourne les cartes et les interprète une à une.

“Vot' travail vous fatigue énormément. V'z avez les nerfs à plat (...). On peut même dire que v'z êtes rendue à bout. I' y a qué'qu'chose qui vous mine : neuf de carreau ! Vraiment ça n' va pas, v'z êtes dans... un grand passage à vide. Est-c' que je m' trompe ?” Non. (...)

“Vous n'êtes pas mariée. C't-i vrai ?” Je suis mariée. “Alors, vous n'avez pas d'enfants.” Si, deux. Madame Flora ne se frappe pas : “En tout cas, ça n' va pas bein 'vec vot' mari,

²¹¹ Comme nous l'avons déjà souligné, ces termes reviennent de manière récurrente dans la bouche des élèves, à l'image de C.(116) qui déclare : « Je pense que c'est vraiment la richesse – la richesse c'est-à-dire le nombre, heu..., la qualité, c'est-à-dire la précision – des indications, qui m'ont accrochés ».

²¹² « Je décris la sensation », affirme ainsi Toni lors de la démonstration de la posture *supta padangustasana*, présentée au chapitre 2 B. 1.

vous voulez l' quitter, l'est inquiet. C't-i' point vrai ?" Oui. Tout cela, à un tel rythme que je n'ai ni le temps de me dérober ni de méditer ma réponse » (1981 : 260-261)²¹³.

Cette idée peut également être illustrée par le magnifique texte de Lévi-Strauss publié dans *Anthropologie Structurale* (1974) : « L'efficacité symbolique »²¹⁴. L'anthropologue y analyse « le premier grand texte magico-religieux connu relevant des cultures sud-américaines », recueilli par un Indien Cuna de la République de Panama. Il s'agit d'une longue incantation visant à aider à un accouchement difficile, prononcée par le chaman à la demande de la sage-femme. Le chant décrit le voyage du chaman, assisté de ses esprits protecteurs, les *nuchu*, jusqu'au séjour de Muu, puissance responsable de la formation du fœtus, qui s'est emparée du *purba* ou « âme » de la future mère.

« L'intérêt exceptionnel de notre texte, souligne Lévi-Strauss, ne réside pas dans ce cadre formel, mais dans la découverte (...) que *Mu-Igala*, c'est-à-dire "la route de Muu", et le séjour de Muu, ne sont pas, pour la pensée indigène, un itinéraire et un séjour mythiques, mais représentent littéralement le vagin et l'utérus de la femme enceinte, qu'explorent le chaman et les *nuchu*, et au plus profond desquels ils livrent leur victorieux combat » (1974 : 215).

« Nous dirions volontiers que le chant constitue une *manipulation psychologique*²¹⁵ de l'organe malade, et que c'est de cette manipulation que la guérison est attendue » (1974 : 219).

Or, c'est la « grande richesse de détail » et la « description minutieuse » avec laquelle sont rapportés les événements qui caractérisent cette manipulation :

« Tout se passe comme si l'officiant essayait d'amener une malade (...) à revivre de façon très précise et très intense une situation initiale, et à en apercevoir mentalement les moindres détails. En effet, cette situation introduit une série d'événements dont le corps, et les organes internes de la malade, constitueront le théâtre supposé. (...). Et le mythe se déroulant dans le corps intérieur devra conserver la même vivacité, le même caractère

²¹³ Favret-Saada écrit également un peu plus loin : « Madame Flora paraît très soucieuse, son débit s'est encore accéléré, à la limite de l'intelligible. Elle me balance des séries de verbes me décrivant morte ou en grand danger. Un long moment s'écoule, dont je n'ai pas souvenir » (1981 : 270).

²¹⁴ Je remercie Cécile Iwahara d'avoir attiré mon attention sur ce texte au cours de l'une de nos nombreuses discussions.

²¹⁵ Il est intéressant de noter que Favret-Saada, quant à elle, s'intéresse au « *travail de suggestion* » effectué par Mme Flora dans ses cures de désorcèlement (1983 : 12).

d'expérience vécue dont, à la faveur de l'état pathologique et par une technique obsédante appropriée, le chaman aura imposé les conditions » (1974 : 221).

La « technique obsédante » évoquée par l'anthropologue rejoint ici le rythme et le flux verbal mentionnés par Favret-Saada à propos de la cartomancienne, que nous avons également repérés chez Toni à travers la « danse de “tout en” ». Alliés à une « description minutieuse » de la situation, ils permettent de focaliser l'attention des intéressés sur les événements décrits par le locuteur, imprimant à ces derniers le « caractère d'expérience vécue » mentionné par Lévi-Strauss. Or, ce caractère d'expérience vécue s'impose également, chez Toni, au travers de certains moyens rhétoriques :

Toni ne cesse d'engager les élèves à « sentir... », à « sentir que... » ou encore à « sentir comment... », injonctions immédiatement suivies d'une description de ce qui doit être senti. Par exemple, dans le travail de *la pyramide*, le premier exercice de la séquence de mise en route du stage de Pâques 2006, Toni déclare, après avoir donné un certain nombre de consignes : « le but c'est de sentir la longueur de la colonne et l'extension du diaphragme et vraiment de sentir que les côtes peuvent bien bouger ». Plus loin, dans *l'étirement du corps tout entier sur le sol*, elle invite les élèves à « vraiment sentir comment vous pouvez choper les organes du bas ventre et étirer les organes du bas ventre loin de votre pubis ». Elle continue : « Tournez les cuisses vers l'intérieur et commencez à sentir comment ça permet encore plus d'étirement de la colonne frontale... lombaire, vers les mains ».

Mêlant, comme le souligne D.²¹⁶, références aux muscles, aux organes, aux os, à la peau et à la chair, les descriptions de Toni balisent et investissent le corps dans ses multiples dimensions. Les actions, parfois décrites de manière assez technique, font appel à des niveaux de visualisation plus ou moins poussés. Ainsi, dans *Urdhva prasarita padasana*, le cinquième exercice du programme de pratique abordé dans cette même séquence de mise en route, Toni décrit de manière assez élaborée un travail du bassin, déroutant parfois les élèves par ses « références anatomiques »²¹⁷ :

²¹⁶ Alors qu'il déclare : « avant j'étais vraiment habitué à travailler dans..., en partant par les os en fait. Et uniquement », il remarque à propos de Toni : « elle parle quand même aussi de la peau, l'étirement de la peau, elle parle des organes, et des muscles. Donc elle parle de tout en fait » (D.91).

²¹⁷ G.(109) déclare ainsi : « Et des fois, (...) sa précision ça me fait... quand elle, enfin elle tourne et puis j'entends un nouveau mot, une nouvelle expression, enfin une nouvelle zone que j'avais pas entendue (...). Et je dis “Ah ben celle-là, je la connaissais pas”... Ouais des fois je me dis..., c'est très... Quand

« Cette fois-ci on fait le mouvement pour sentir le sacro-iliaque. Et pour revenir avec les têtes de fémur bien dans l'articulation. Donc pour ceci il faut un point d'appui. Donc vous utilisez le ceinture à ce but, de donner un point d'appui, pour sentir comment vous pouvez tirer l'os du fémur dans l'articulation, tout en tirant le bord externe des jambes vers le, le le le grand trochanter. Et une fois que vous avez le grand trochanter et le chair de l'extérieur de la cuisse vers le tapis, vous allez presser ça vers le sol et tirer les aines externes vers le mur. »

Par moments, Toni abandonne le mode impératif, qui lui permet d'exhorter les élèves à faire ou sentir quelque chose, pour basculer dans le mode indicatif au temps présent, soit de la voix pronominale au sens passif : « tou-out le corps s'étire », « les côtes se laissent étirer », soit de la voix active : « ça plie », « ça tire », « de l'espace entre l'iliaque et la cuisse », « les jambes longues ». L'action semble alors s'imposer comme un état de fait, le simple constat d'une réalité. C'est ainsi que Toni sollicite les élèves, dans la deuxième occurrence de *l'étirement du corps tout entier sur le sol*, dans la séquence de mise en route :

« Maintenant vous le faites vraiment comme si vous êtes en train de vous étirer quand vous vous levez le première fois le matin. (...) Mais vraiment, pour cette recherche, de... de élasticité et de connexion. Pense é-las-ti-ci-té et connexion. Pas un bout, mais tou-out le corps s'étire et maintenant harmonisez tous les éléments... du corps. Ne travaillez pas plus dur dans une partie... Le seul partie qui ne travaille pas du tout c'est le bas ventre... Le diaphragme très passive aussi, mais les côtes se laissent étirer... ».

Elle continue, alors que les élèves se trouvent sur le dos, les genoux ramenés vers la poitrine avec les mains entrelacées sur les tibias :

« Donc les genoux qui viennent vers le torse vont pas changer le volume de manière à ce que ça devienne plus petit mais ça s'étire, les organes du bas ventre s'étirent vers le diaphragme, le diaphragme s'étire vers les poumons et les poumons s'étirent vers les épaules. »

elle..., enfin elle utilise des termes ou elle parle du grand trochanter, là ou... Des fois elle, pfffou... Quand elle parle, debout. Ca ça fait un moment qu'elle l'a pas fait mais l'a..., l'astragale [il s'agit d'un des deux os, avec le calcanéum, formant le squelette de l'arrière du pied]. Oh..., comment sentir ça. Pfffou... (*elle rit*) ». Pourtant, la fascination, déjà soulignée, des élèves pour les explications savantes et les références anatomiques, laisse penser que leur aspiration, comme le souligne M. J. Biache à propos des étudiants en STAPS et de l'enseignement de l'anatomie, « est d'accéder, par le savoir anatomique, à la possibilité d'une analyse rigoureuse du mouvement corporel et par là même de leurs propres mouvements » (2001 : 94-95).

Dans la séquence des *dandasana*, Toni joint le geste à la parole :

« Voir comment ça plie (*elle met le tranchant de sa main dans le creux de son aine*) quand vous faites ça. Quand vous tirez ça vers le haut (*elle tire son sacrum vers le haut avec sa main*) ça plie (*elle met à nouveau le tranchant de sa main dans le pli de son aine*). »

Dans d'autres occurrences, elle alterne mode impératif et mode indicatif :

« Maintenant utilisez la résistance que donne la ceinture à tiiiirer le sacrum vers le haut. Sentir comment ça fait ouvrir les ischions sur le sol, sur le côté, en arrière. Et maintenant éloignez le crête de l'iliaque, éloignez-le du sol. Ça tire vers le haut. L'iliaque, devient long. (...) De l'espace entre l'iliaque et la cuisse. »

« Pour avoir de l'espace donc le pubis se fait lon-ong (*elle étire le mot*). L'os du pubis devient lon-ong (*elle étire à nouveau ce dernier mot*) ! ».

« Les jambes longues. »

Ces transcriptions permettent également de prendre la mesure, comme le souligne Vigarello, de « la manière dont le corps résiste à une explication technique parfaite consistant à rendre compte précisément de tous ses mécanismes »²¹⁸. En effet, Toni évoque, plus qu'elle n'explique, la technique corporelle, « rusant le plus souvent avec la précision, recourant aux métaphores, aux images, aux approximations pour demeurer performative²¹⁹, cherchant à s'approcher, au mieux, de cette impossible perfection de chiffre et de mot » (Vigarello, 2006 : 6).

Par ailleurs, ces transcriptions révèlent un procédé rhétorique semblable à celui de l'incantation analysée par Lévi-Strauss, dans laquelle « le chaman parle pour sa malade (...) et met dans sa bouche des répliques correspondant à l'interprétation de son état dont elle doit se pénétrer » (1974 : 228)²²⁰. D'une manière similaire, le chaman invoque « des images de la femme gisante dans son hamac ou dans la position

²¹⁸ Comme l'écrit encore Vigarello (2006 : 6) : « Expliquer un geste obéissant à l'efficacité idéale, celle de la précision sportive ou ouvrière, n'est-ce pas se confronter à quelque impossible rigueur physico-mécanique ? ».

²¹⁹ C'est en ce sens qu'Austin, dans *Quand dire, c'est faire* (1970), s'est intéressé à l'« acte du discours » et à tout ce qu'il est possible d'« accomplir » par la parole. Voir également la note n°100 du chapitre 3 E. : « la dimension agonistique de l'entretien ».

²²⁰ Cette démarche n'est pas non plus sans évoquer l'analyse de Bateson et Mead sur le « caractère balinais » où les anthropologues rapportent comment la mère balinaise, tout au long de la petite enfance de son enfant, parle pour lui. Ils concluent : « the child finally slips into speech, as into an old garment, worn before, but fitted on by another hand » (« l'enfant glisse finalement dans le langage, comme dans un vieux vêtement, déjà porté, mais ajusté par une autre main ») (1942 :13).

obstétricale indigène, genoux écartés et tournée vers l'est, gémissante, perdant son sang, la vulve dilatée et mouvante » (1974 : 221). Or, continue Lévi-Strauss, « la technique du récit vise à restituer une expérience réelle »²²¹. En effet, si les douleurs de la femme en travail sont évoquées au travers de la description minutieuse de la pénétration du vagin par les *nuchu*²²²,

« Le chant semble avoir pour but principal de les décrire à la malade et de les lui nommer, de les lui présenter sous une forme qui puisse être appréhendée par la pensée consciente ou inconsciente ». (1974 : 223)

« On peut imaginer qu'après toute cette préparation psychologique, la malade les sent [les *nelegan*] effectivement pénétrer. Non seulement elle les sent, mais ils "éclaircent" – pour eux-mêmes, sans doute, et pour trouver leur voie, mais aussi pour elle, pour lui rendre "clair" et accessible à la pensée consciente le siège de sensations ineffables et douloureuses – le chemin qu'ils se disposent à parcourir :

Les *nelegan* placent une bonne vision dans la malade,

les *nelegan* ouvrent des yeux lumineux dans la malade... » (Lévi-Strauss, 1974 : 223).

C'est à une telle « vision » et à de tels « yeux lumineux » que semble se référer H. lorsque, remarquant que « c'est quand même heu, essentiel à un moment donné de..., que tu connais bien les parties de ton corps », elle insiste :

« mais pas seulement d'une manière heu..., la leçon quoi (là tu sais que c'est l'épaule, le machin, l'aine). Elle [Toni] elle a une, j'ai envie de dire elle a une façon de nous faire rentrer à l'intérieur²²³. (...) voilà c'est un travail à la fois à l'intérieur (...) » (H.83).

Elle précise : « l'intérieur du corps. Ce qu'on voit pas ». Or c'est cette même « "obscurité" de l'intérieur » que souligne encore Vigarello à propos des « obstacles qui s'opposent au fait d'écrire le corps » – et, pourrions-nous ajouter, de le décrire et de le travailler. L'historien évoque ainsi « une enveloppe dont l'intérieur est ressenti plus que

²²¹ Lévi-Strauss parle également de « susciter » ou de « provoquer une expérience (...) en reconstituant un mythe que le malade doit vivre » (1974 : 228). Ces derniers propos nous renvoient à la « mise en récit du corps » déjà évoquée.

²²² Les *nuchu*, comme nous allons le voir plus loin, sont également désignés par le terme *nelegan*, pluriel de *nele* rendu par chaman, « c'est-à-dire "pour le service des hommes", des "êtres à l'image des hommes", mais doués de pouvoirs exceptionnels » (1974 : 215).

²²³ Toni s'apparente ainsi au poète décrit par Merleau-Ponty après Mallarmé dans la sixième de ses *Causeries* intitulée « L'art et le monde perçu », où « le poète remplace [ou *travaille*] la désignation commune des choses, qui nous les donne comme "bien connues", par un genre d'expression qui nous décrit la structure essentielle de la chose et nous force ainsi à entrer en elles » (Merleau-Ponty, 2002 : 59).

vu, éprouvé plus que regardé », ajoutant : « autant dire qu’une “nuit” existe dans cette auto-observation : un invisible propice au fantasme » (2006 : 6).

C’est donc en vertu même de cette obscurité que la « vision éclairante » procurée par les descriptions de Toni semble pouvoir s’imposer, et ce avec d’autant plus de poids. Vision, comme y insiste Lévi-Strauss dans son texte, qui n’est pas étrangère à une certaine « manipulation psychologique » et qui s’impose également dans son « caractère d’expérience vécue » : « après toute cette préparation psychologique, la malade les sent effectivement pénétrer ». Plus encore, l’anthropologue écrit que « les représentations évoquées par le chaman déterminent une modification des fonctions organiques de la parturiente » (1974 : 229). Or, c’est d’une manière similaire que les descriptions et les injonctions de Toni, canalisant l’attention des élèves et sollicitant leurs efforts sur des actions et des éléments corporels précis, tentent d’ « éveiller une réaction organique correspondante ». Comme l’affirme Lévi-Strauss, « l’efficacité symbolique²²⁴ consisterait précisément dans cette “propriété inductrice” » (1974 : 231). C’est d’ailleurs à cela que semble faire allusion F.(35) lorsqu’elle affirme, à propos du travail d’*étirement du corps tout entier* évoqué plus haut où il s’agit, une ceinture resserrée autour des iliaques, d’ « essayer d’élever les organes » : « Je sais pas si ça se fait réellement ou si c’est une pensée du corps qui fait qu’y a quelque chose qui se passe, peu importe. Heu, mais je sens qu’y a quelque chose qui pourrait s’exprimer ».

2. Des images à projeter sur le mouvement

Le témoignage de G. va également dans ce sens lorsqu’elle évoque le jour où elle a compris, à propos des quatre termes utilisés par Toni pour désigner les aines

²²⁴ Nous pouvons nous interroger avec Favret-Saada sur la dimension « symbolique » de cette efficacité. L’anthropologue affirmait en effet lors d’une intervention au Bistrot des Ethnologues à Clermont-Ferrand le 10 décembre 2009 : « Il y a de l’efficacité mais pas symbolique. Il s’agit avant tout d’efficacité d’interaction ». C’est également ce que semblent signifier Carlo Severi et Julien Bonhomme lorsqu’ils écrivent qu’ « au-delà de sa grammaire et de sa sémantique, l’acte verbal révèle en définitive un espace d’interaction où le lien social peut se déployer à travers l’exercice du langage » (2009 : 11). De même William F. Hanks, dans son analyse d’une interaction rituelle entre un chamane, son patient et un groupe d’esprits auquel le chamane s’adresse par le biais de cristaux divinatoires, montre comment la manière dont le chamane articule son interaction ésotérique avec les esprits et son interaction ordinaire avec le patient et sa femme « pousse le patient à s’impliquer et à coopérer, suscitant ainsi chez ce dernier une certitude : c’est bien cela dont je souffre » (2009 : 110). La certitude du patient, comme celle de l’élève, est « participative ».

(interne, externe, frontale, postérieure), « que là y'avait vraiment quatre choses » (G.107). Devant l'air songeur avec lequel elle interroge, comme pour elle-même : « Comment sentir ça. Pffffou... » (G.109), je lui demande : « comment tu t'y prends pour... faire ce travail heu..., de sentir ces quatre zones heu, désignées ? ». Alors que G. décrit la manière dont elle explore et tente de mobiliser les différentes zones corporelles autour de ses aines, elle poursuit :

« Puis à un moment je crie “Ah ! Je l'ai”²²⁵. Et heu, voilà. (...) Mais heu... En même temps c'est, c'est... C'est vraiment guidé par les mots *quand même* parce que... Comment déjà savoir qu'on l'a ? Y'a un moment on sent que c'est juste quoi. Et comment on y est arrivé quoi ? » (G.114-117).

Lorsque je lui demande « à quoi elle sait que c'est juste », elle a cette réponse extrêmement intéressante :

« Et ben, en fait j'ai le sentiment que ce que je ressens est juste par rapport à la parole qui est dite. Je dis c'est exactement ça, c'est ça. Je vois, les mots sont (*inaudible*) » (G.118).

La propriété inductrice des paroles de Toni apparaît donc clairement dans ce témoignage. Par ailleurs, Michel Bernard développe dans « Sens et fiction », le cinquième chapitre de son ouvrage *De la création chorégraphique* (2001), des réflexions qui apportent un éclairage supplémentaire. L'auteur y esquisse en effet « une tentative personnelle de développement et d'interprétation, dans le champ de la danse », de la « théorie chiasmatique de la sensorialité » de Merleau-Ponty, présentée par ce dernier dans le chapitre « L'entrelacs – le chiasme » du *Visible et l'invisible* (1964). De la lecture de ce chapitre, Michel Bernard isole trois chiasmes : « intrasensoriel », sur lequel nous reviendrons plus loin, « intersensoriel » et « parasensoriel ». Or, ce dernier est « celui de la connexion étroite et même de l'homologie entre l'acte de sentir et le dire au sens générique, en d'autres termes aussi bien sous sa forme écrite que simplement orale » (2001 : 97). Merleau-Ponty écrit en effet :

« Quand la vision [*ou la sensation*] silencieuse tombe dans la parole et quand, en retour, la parole, ouvrant un champ du nommable et du dicible, s'y inscrit, à sa place, selon sa vérité,

²²⁵ Cette description de G. est un exemple frappant de l'affirmation de Goldfarb selon laquelle « les mots sont des distinctions qui permettent de coordonner nos actions. Ces distinctions balisent les voies selon lesquelles nous pouvons sentir et agir » (1998 : 128).

bref, quand elle métamorphose les structures du monde visible [*ou sensible*] et se fait regard de l'esprit, *intuitus mentis*, c'est toujours en vertu du même phénomène fondamental de réversibilité qui soutient et la perception muette et la parole, et qui se manifeste par une existence presque charnelle de l'idée comme par une sublimation de la chair. En un sens, si l'on explicitait complètement l'architectonique du corps humain, son bâti ontologique, et comment il se voit et s'entend [*et s'éprouve*], on verrait que la structure de son monde muet est telle que toutes les possibilités du langage y sont déjà données » (Merleau-Ponty, 1964a : 200).

C'est en ce sens que G. déclare : « j'ai le sentiment que ce que je ressens est juste par rapport à la parole qui est dite. Je dis c'est exactement ça, c'est ça »²²⁶. D'autre part, selon Michel Bernard, « la véritable nature du chiasme moteur qui fonde l'articulation du sentir et du dire » réside dans « leur fonctionnement respectif à l'aide du mécanisme commun de l'*énonciation* en tant que processus de projection d'un monde prétendu réel soit sensible, soit intelligible » (2001 : 98). « L'*énonciation* » est posée « comme acte fondateur (...) de la sensation (...) » (*ibidem*).

Or, c'est ce même processus de projection que D. met en évidence lorsqu'il évoque un exercice déjà mentionné où Toni demande aux élèves, assis sur une chaise avec les omoplates posées sur le dossier et la tête renversée en arrière, d'étirer la peau du sternum vers l'extérieur. Alors qu'il affirme : « ça doit être possible », « je l'enregistre », « ça fait un chemin », « ça veut dire quelque chose » (D.104-105), il ajoute : « moi je pense vraiment à ce travail de visualisation. Pour moi c'est très important ». Il évoque alors une exposition à Tourcoing sur le thème de la projection (« projection dans tous les..., à tous les niveaux. Donc au sens mathématique, au sens antique, au sens psychologique, analytique... »), et déclare : « on a quand même la force de se modifier par ça. Tu vois par la force de..., de l'idée. Tu vois par..., par ce travail mental²²⁷. Enfin pour moi c'est essentiel, en fait »²²⁸.

²²⁶ Ces propos ne sont pas non plus sans évoquer ce qu'écrit Moshe Feldenkrais, le célèbre fondateur de la méthode de prise de conscience du corps par le mouvement, dans *Le Cas Doris* : « Réfléchissez un instant : combien les sensations de mouvement les plus simples deviennent riches de sens lorsqu'on devient capable d'exprimer avec des mots la sensation que l'on éprouve, le mouvement que l'on fait, ou même l'un et l'autre » (1993 : 100) ; « Apprendre, c'est passer de l'obscurité à la lumière. Apprendre, c'est créer ; c'est faire naître quelque chose de rien. Quelque chose qui grandit et qui retombe sur vous en vous éclairant » (1993 : 102).

²²⁷ H.(57) affirme également : « Oui j'ai cette idée de rentrer le..., d'absorber la colonne heu..., heu le plus possible et puis de..., de là ça crée une... une extension. Mais c'est très mental aussi en fait ».

²²⁸ Comme l'écrit Basile Doganis dans sa thèse sur les pratiques corporelles et arts gestuels japonais : « il semblerait qu'un simple changement d'intention, de disposition mentale et de focalisation de l'attention

Sylviane Pagès, dans sa thèse, reprend la même idée à propos de la pratique du butô lorsqu'elle écrit que « les processus d'improvisation ou la composition selon des partitions de consignes langagières et poétiques placent les mots au cœur du processus de création. Ils ont pour fonction de nourrir l'imaginaire, afin de faire émerger les gestes » (2009 : 103).

Cette « force de l'idée », ainsi que la manière dont elle permet de se projeter dans le mouvement, est également mise en évidence par plusieurs élèves, dans la lignée des propos de F., G. et de D. Ainsi, E. évoque un travail d'ouverture de l'aine, recourant de manière évidente aux savoirs théoriques :

« Voilà, là je suis en train de repenser tu vois au, à l'ouverture de l'aine..., qu'on travaille énormément énormément avec Toni²²⁹ – ça doit être une des choses qu'on travaille le plus, et qu'ensuite on essaie de garder heu, à la verticale, toujours en essayant de, ouais voilà de toujours de se hisser le plus possible heu, vers le haut, et tout en essayant de, d'amener le corps vers le bas et heu, en pensant à, à toujours à ramener le sacrum sur les talons²³⁰ et du coup... Ouais c'est ça en fait c'est faire une petite rétroversion du, du bassin quoi » (E.124).

Cherchant à déjouer ce recourt aux consignes, je lui demande :

I.125 : « Et ça ces, ces indications là que tu me donnes tu peux les, les sentir ? »

E.125 : « Ouais. Maintenant oui. Je pense qu'avant je les sentais pas trop parce que c'était super heu... heu, encombré, on va dire. Mais heu..., mais maintenant heu, oui je pense que, ouais je ressens plus de, d'espace (...) ».

Il est intéressant de noter que E., cherchant à verbaliser ce qu'elle ressent, reprend les termes mêmes utilisés par Toni lors de ses descriptions en terme de sensation kinesthésique. Le terme d'espace, notamment, revient de manière récurrente dans la bouche de Toni. C'est donc en vue de comprendre ce que ce terme recouvre

modifie la répartition des forces dans le corps, la distribution des points d'appui et des centres de gravité ; une visualisation, spontanée ou volontaire, relâche les tensions du corps et en bouleverse l'équilibre dynamique global. Comme si dans la simple intention naissait déjà dans le corps la disposition à agir en vue de sa réalisation, et qu'un contrôle de ses volitions et de ses états et actes mentaux conférerait également un pouvoir de contrôle sur le corps, et l'environnement immédiat » (2006 : 57).

²²⁹ Toni exhorte ainsi les élèves, dans la séquence des *dandasana* : « de l'espace entre l'iliaque et la cuisse ».

²³⁰ Notons que la dynamique de « tout en » mentionnée précédemment apparaît de manière claire dans les consignes énoncées par E.

pour E. et comment il agit que je lui demande : « Donc de l'espace ? ». Hésitante, elle répond : « Ouais. Ouais en fait faudrait d'autres mots que l'espace mais c'est... » (E.126). Je continue à aller dans son sens pour l'obliger à vérifier si ce terme correspond réellement à son expérience : « Non non ça c'est heu, pour toi c'est, c'est vraiment heu, c'est ce mot là qui est heu... ». Elle déclare alors, légèrement embarrassée :

E.127 : Mmm. Ouais ouais. Ben c'est sûr qu'après nous on est, enfin, je pense que c'est Toni qui les utilise et puis du coup moi je, je les réutilise parce que..., Mais, bon, ça correspond à quelque chose heu, de concret enfin c'est heu...

Je continue à relancer E., l'obligeant à préciser toujours davantage les termes qu'elle utilise :

I.128 : De concret ?

E.128 : Ouais. Que je ressens.

I.129 : Que tu ressens ?

E.129 : Ouais ouais.

I.130 : D'accord.

E.130 : Ouais.

I.131 : C'est un mot qui heu...

E.131 : Ouais ouais. C'est une image heu, forte, que je peux... que je, que je ressens dans mon corps enfin que je peux appliquer, que je peux projeter heu, sur le mouvement que je suis en train de faire et...

I.132 : Mmm

E.132 : Elle utilise beaucoup d'images heu... concrètes en fait et heu ça aide...

Ce témoignage, sous-tendu par les extraits de cours cités plus haut, montre bien la manière dont Toni, à l'image du chaman du texte de Lévi-Strauss, met dans la bouche de ses élèves des répliques correspondant à l'interprétation de leur état dont ils doivent se pénétrer et recourt à des images les décrivant dans l'état souhaité, cherchant ainsi à susciter une expérience réelle. C'est donc cette même efficacité symbolique, cette « force de l'idée », pour reprendre l'expression de D., que E. met en évidence, lorsqu'elle affirme que le terme d'espace, qu'elle assimile tout d'abord à « quelque chose de concret », est en fait quelque chose qu'elle « ressent », à savoir « une image

forte (...), que je ressens dans mon corps enfin que je peux appliquer, que je peux projeter sur le mouvement »²³¹.

Il est intéressant que D., qui évoque plus haut l'importance du « travail de visualisation », la « force de l'idée » et le « travail mental », reprenne la même expression que E. lorsqu'il affirme, à propos de Toni lui conseillant, en *uttanasana*, « de partir plus vraiment à partir des ischions et de les monter vers le plafond », qu'il y a dans ces indications « quelque chose de très concret, qui heu... qui m'amène de plus en plus au résultat » (D.68). De même que E. assimile ce caractère « concret » de l'indication à « une image forte », qu'elle peut « appliquer » et « projeter sur le mouvement », c'est également la force de l'image qui s'impose pour D. lorsqu'il évoque, un peu plus loin dans l'entretien, « un cours sur les directions et cette harmonisation du corps (...), du devant et de l'arrière du corps » (D.161). Il rapporte en effet les propos de Toni expliquant que « le devant du corps c'est l'action, et le conscient, et l'arrière, c'est beaucoup plus le..., la partie qui tient le corps et qui..., c'est plus le végétatif qui... Voilà. Et là il s'agissait tu vois de trouver les directions uniquement à travers le corps. Pas à travers le regard et tout ça » (D.162). Lorsque je lui demande ce qu'il ressent, au moment où il cherche ses directions, avec ces indications que Toni vient de donner sur l'arrière et le devant du corps, il répond, après plusieurs hésitations :

« Elle en parle en fait pas autant que ça. Mais c'est une image que j'ai vraiment retenue en fait. Donc, voilà, c'est quelque chose à quoi j'ai été sensible. Et heu... Puis après bon ben c'est une..., c'est une idée qui me plait en fait. Cette approche. Voilà. Et après... Je l'ai ressenti... » (D.178.).

Lorsque je le relance, il poursuit :

« Ben heu... y'a quand même quelque chose d'agréable dans le mouvement. Y'a quand même quelque chose de l'ordre de... Que je m'imagine moi-même, heu..., oui, que c'est ça en fait. Enfin... » (D.179).

²³¹ Comme nous l'avons mentionné au chapitre 4 C. : « L'illusion d'un savoir adéquat », E. affirme également, à propos d'une autre indication donnée par Toni dans un autre exercice : « on construit quelque chose au niveau de..., moi de ma représentation..., du corps » (E.104).

Pour E. comme pour D., c'est donc la force de l'image qui fait émerger la sensation : alors que E. évoque « une image forte, (...) que je ressens dans mon corps enfin que je peux appliquer, projeter sur le mouvement », D. déclare : « c'est une image que j'ai vraiment retenue (...) Et après... Je l'ai ressentie ». De la même manière, alors que les élèves sont imprégnés des descriptions de Toni sur le bassin et de ses démonstrations sur Alfred²³², le squelette mobile, il est intéressant d'entendre H. affirmer, à propos d'un exercice sur le bassin : « ce qui est formidable aussi c'est de sentir qu'on est dans..., avec son squelette » (H.31). Lorsque je cherche à en savoir un peu plus, elle bafouille :

« Et ben, je sais pas je sens le travail heu..., à une heu, à un autre niveau heu... Au niveau des os, au niveau de, alors pas seulement les ligaments, puisque, l'ouverture... Mais au niveau de, je sais pas le travail, ouais de..., je sais pas. Comment expliquer ça heu ? Ben parce que bon déjà y'a, ben le bassin... » (H.33).

Comme je la relance à nouveau, elle s'interroge, reprenant l'idée de visualisation déjà évoquée par D.²³³ :

« Alors est-ce que j'ai une visualisation heu..., qui fait je vois le bassin, tu sais les os du bassin, la charnière, heu comment c'est... je sais pas. Parce que c'est pas une vision que j'ai directement mais... Je sens une, une incidence directe sur..., ouais sur le squelette. Alors comment, je sais pas comment te dire. Ben heu... » (H.36).

Lorsque je lui demande ce qu'elle ressent, elle continue :

« C'est peut-être ma façon heu... Ben je sens le..., je sens mes os quoi²³⁴ (*elle rit*). Je sais pas comment dire parce qu'après c'est..., un os directement heu..., ça a pas de... réelle sensation, parce que c'est ce qui y'a autour. Mais heu... Mais c'est comme une restructura... Je sais pas c'est, c'est... Ouais c'est comme ça que je le ressens : une restructuration heu... du corps à l'intér..., vraiment à l'intérieur quoi » (H.37).

²³² Voir « Le cours de I. ou le pourquoi des “cuisses roulées à l'intérieur” » et « Le cours de Toni ou le pourquoi des cuisses poussées vers l'arrière et du coccyx rentré », chapitre 2 A. : « La ronde de la transmission ».

²³³ « Moi je pense vraiment à ce travail de visualisation. Pour moi c'est très important » (D.105).

²³⁴ Plusieurs élèves font état de cette sensation des os. Ainsi, G.(45-46) déclare à propos de la sensation « incroyable » déjà évoquée : « j'ai eu la sensation du squelette (...). Je sentais vraiment comme un os très fin, très solide, et peu encombré » (notons ici que G., qui décrit une sensation « en haut du fémur, l'articulation avec le bassin », emploie l'adjectif « encombré » également utilisé par E. dans sa description du travail d'ouverture de l'aine, à propos duquel cette dernière affirme, au même titre que le terme d' « espace », que « c'est Toni qui les utilise »). E.(92) parle également de « sentir les os » et C.(28), à propos d'un équilibre sur les mains, affirme : « ça avait changé la structure de mes os ».

Ces témoignages mettent donc bien en évidence l'efficacité symbolique (laquelle réside, nous l'avons vu, en une propriété inductrice) des descriptions et des images employées par Toni. Par leur précision, par le rythme et les moyens rhétoriques avec lesquels elles sont déployées, elles constituent, pour reprendre l'idée de Lévi-Strauss, l'interprétation d'un état dont les élèves doivent se pénétrer et leur permettent de se projeter dans le mouvement. C'est ainsi que ces descriptions parviennent à « susciter une expérience réelle ». Pour reprendre des propos de Sylviane Pagès à propos de ce qu'elle nomme « l'état butô », ces descriptions « [doivent] permettre, par le jeu de la sensorialité et par un processus de projection, qu'une altération se produise » (2009 : 362). Or, si nous avons particulièrement insisté, dans cette partie, sur la propriété inductrice des propos de Toni, nous aimerions à présent interroger plus avant la manière dont le rythme et le flux de ses paroles – sa « technique obsédante » pour reprendre la formule de Lévi-Strauss – permet aux élèves, passé un certain stade d'accumulation des consignes, de « rentrer dans le mouvement », d'être « vraiment dans leur corps » et d'accéder à une autre dimension de leur expérience corporelle.

E. « Rentrer dans le mouvement »

1. De l'effort au « laisser aller » : une expérience de « transformation du niveau de conscience »

Nous avons déjà vu que les élèves ne cessaient d'insister sur la multiplicité de choses à faire et à penser requises par Toni. « T'as la caboche quand même qui est bien présente » déclare H., évoquant la sollicitation du mental et la concentration exigée, aux côtés de G. qui souligne « l'énergie que ça demande », le « vrai travail », et insiste avec C. sur les efforts à fournir. « Tu peux pas lâcher », martèle H. en écho à C. qui s'exclame : « elle nous lâche pas vraiment un moment ! ». G. rapporte :

« Comme elle détaille énormément, un mouvement, un exercice, y'a plein de choses à dire auxquelles il faut penser quoi. D'ailleurs moi au début avec elle (*elle rit*), je prenais des

fous rire, ça m'est arrivé quoi. Au bout de la quinzième consigne sur le même mouvement immobile (*accès de rire*). C'est la quatrième dimension²³⁵ (*elle continue à rire*) » (G.73).

Nous avons mis au jour plus haut, en effet, la manière dont l'incessante répétition des consignes de Toni avait permis l'élaboration progressive et intensive de la sensation « incroyable » de G. : « cet exercice s'est fait dans la durée », « je fais durer l'exercice », « toujours cet effort de... », « y'avait un travail intensif ». Or, il est intéressant de constater qu'au bout de ces efforts sans cesse réinvestis, (« tu peux pas lâcher », « elle nous lâche pas »), quelque chose finit justement par lâcher et déboucher sur une nouvelle expérience. C'est ce que rapporte G. lorsqu'elle évoque cette sensation qui l'a « estomaquée » :

« Aucune contrainte quoi. Une fluidité et une heu... (...) D'un coup j'ai l'impression comme si y'avait un truc qui avait lâché²³⁶. Et tout était heu hhhen... Enfin... très très libre quoi » (G.55-56).

Pourtant, si G. évoque la « voix » de Toni qui « donne des indications », elle est incapable, comme nous l'avons vu au début du chapitre précédent, de se souvenir de « ce qui s'est passé dans le cours ». « Black out ». Elle explique :

« Mais parce que... heu... Y'a un côté un peu machinal. Je connais un peu l'exercice, j'ai déjà touché²³⁷ cette sensation là, je connais l'exercice et... Et c'est une question de concentration, et de savoir heu, ce que je fais » (G.62).

Concentrée, tournée en elle-même, c'est de manière quasi somnambulique qu'elle réagit aux consignes de Toni, à l'image de A. qui déclare : « Ça me paraît comme un rêve » (A.45) :

« J'étais assez appliquée et je me disais..., j'étais vraiment concentrée quoi. Mais, quand même, d'une façon générale, heu... surtout pendant les cours de Toni, heu j'ai

²³⁵ Si G. mentionne avec un certain humour cette « quatrième dimension », c'est pourtant la même idée qui ressort lorsqu'elle évoque, au début de son entretien, un moment clé du stage : « comme si d'un coup y'avait un rideau qui tombait et que je découvrais un truc mais, mais c'était mais incroyable quoi cette sensation ». Nous y reviendrons.

²³⁶ Cette idée de quelque chose qui « lâche » est également mise en évidence par D. et A. à propos de moments de travail à deux dans l'exercice du « pigeon », un travail d'ouverture du bassin : « C'était la première fois de ma vie où j'avais lâché là-dessus. Je veux dire dans l'articulation » (D.39) ; « Ok là ça lâche (*bruit de souffle*), alors là j'me... pfffou, là ça lâche... OK là je respire donc ça lâche... OK là le dos ça lâche... » (A.81).

²³⁷ L'idée d'avoir déjà « touché » cette sensation est intéressante en ce qu'elle évoque le fait de s'en être approché, d'en avoir éprouvé les prémisses, et met donc en évidence le travail de la sensation et son élaboration progressive et intensive : « c'est une question de concentration ».

l'impression que je suis comme dans une bulle quoi. Et peut-être je laisse filtrer, que certaines choses ou heu... Ou... notamment pendant les exercices où heu, ben en plus on est pas tellement en contact avec les autres sauf à certains exercices. Mais quand on travaille seul, heu... J'ai l'impression d'être vraiment dans mon corps quoi et d'être heu... Y'a, effectivement y'a une voix, et que je connais bien et qui..., qui donne des indic..., y'a des choses que je, je dois choper et heu... Et et je suis... (...) Ouais dans mon univers, dans mon corps et heu... (...) très à l'écoute de ce qui se passe. (...) Des tensions, de comment je me sens, si ça va bien... » (G.67-70).

A. évoque en des termes proches un moment où elle a eu « l'impression de vraiment rentrer dans l'exercice »²³⁸, insistant à la fois sur le fait d'être « dans son corps » et sur l'idée d'un « mode mécanique » Ce moment, qu'elle situe « le dernier jour », concerne « la dernière partie des exercices, la partie des séries ». A partir de la position agenouillée, les élèves enchaînent une série de postures, debout sur leur tapis disposés au centre de la pièce, face à la fenêtre et à Toni qui, tout en faisant les postures en même temps qu'eux, donne des indications :

« J'ai presque pas regardé Toni, tu vois, j'ai pas eu besoin heu, d'imiter, c'est-à-dire que j'étais assez heu dans mon corps, assez autonome, pour faire, en même temps, écouter, voilà c'est-à-dire une espèce de mécanique²³⁹, y'avait une espèce de mécanique tu vois, j'étais comme en mode mécanique, et en même temps heu..., c'était entier quoi j'étais complètement consciente de ça quoi, je faisais pas mécaniquement les choses, mais ça pouvait être mécanique tout en heu... ouais en étant vivant je sais pas comment je pourrais dire ça... » (A.11).

Je la relance : « Vivant, tu dirais ? »

« Ouais, consciente quoi heu, ouais je dirais vivant j'ai pas de meilleur mot... Mmm, c'est ça, c'est-à-dire, en fait c'est comme si à ce moment là, à la rigueur, Toni, c'était nécessaire

²³⁸ Il est intéressant de noter que cette expression est reprise par G. et par B. à propos de moments de danse. G.(90) affirme ainsi : « Je me suis vue faire des choses pendant les variations quoi, rentrer dans le mouvement, et, que que je, j'aurais jamais imaginé pouvoir faire quoi. Pas des trucs incroyables mais... Etre bien dans du mouvement, vraiment heu... Et, je, je pense vraiment que c'est lié au travail de, d'avant quoi [à savoir le travail préparatoire de yoga] ». B. évoque quant à elle un moment de travail de la variation dansée où elle s'est mise derrière Toni « pour essayer de capter son énergie » : « J'ai essayé de capter son énergie et pour entrer dans cette partie qui était complètement différente hein du reste de la variation – qui était cette partie là animale heu..., enfin que moi a priori je sentais pas du tout, quoi au départ. Et heu..., au fur et à mesure qu'on l'a fait, et ben je me suis heu..., j'ai eu l'impression vraiment de rentrer dedans ».

²³⁹ Plus loin, A.(76) évoque « une mécanique intelligente ».

que Toni soit là mais j'avais plus besoin d'elle. Tu vois vraiment heu, y'a eu comme une rupture quoi entre..., entre elle qui nous disait de faire des choses, et moi qui faisais les choses, y a eu une séparation quoi... Et moi ça je sais que j'ai, j'ai du mal des fois tu vois à, à être complètement heu, moi dans un espace..., je regarde beaucoup moi tu sais heu, j'avais imiter heu, elle va dire pied droit heu, je vais être obligée de regarder pour comprendre que c'est pied droit, tu vois je me suffis pas de, d'entendre pied droit... et, et ce moment-là, c'était très différent... Mmm, ouais c'est ça j'avais plus besoin d'elle » (A.12).

« Rentrer dans l'exercice », tel que l'évoque ici A., pourrait tout aussi bien s'appliquer à l'expérience décrite par G. en amont de l'irruption de sa sensation. G. mentionne d'ailleurs plus loin dans l'entretien des moments où elle s'est vue « rentrer dans le mouvement ». Or, si l'on se penche attentivement sur les propos de A. et de G., rentrer dans le mouvement ou rentrer dans l'exercice²⁴⁰ semble avant tout se rapporter au fait de rentrer « dans son corps », d'être « vraiment » (G.) ou « assez » (A.) dans son corps : « elle a une façon de nous faire rentrer à l'intérieur », déclare H. G. convoque ainsi l'image de la « bulle », d'où elle ne « laisse filtrer que certaines choses », et A. parle d'autonomie, de « rupture », de « séparation » d'avec Toni : « j'avais plus besoin d'elle », répète-t-elle à deux reprises. Ce n'est qu'en contrepoint que Toni apparaît, lointaine et presque irréaliste, réduite à une voix familière « qui nous disait de faire des choses » (A.) ou « qui donne des indications » (G.).

D'autre part, si la sensation incroyable de G. survient à un moment où quelque chose « lâche », au terme d'une incessante répétition de ses efforts, A. parle de « laisser le corps aller » (A.78)²⁴¹ et attribue sa capacité à « rentrer dans l'exercice » au fait que « ça allait plus vite », « parce que j'avais pas le temps de réfléchir » :

« En fait je pense en tout cas à ce moment-là parce que le dernier jour elle a été, je sais pas si c'est elle qui a été vite, j'ai eu l'impression qu'elle avait augmenté la vitesse, en prenant moins de temps et, et moi ça ça m'a permis heu, c'était super quoi, j'ai eu l'impression de

²⁴⁰ Cette idée de « rentrer dans » n'est pas sans évoquer les multiples allusions des élèves (B., C., G., H.) à un travail « profond » ou « en profondeur ». Nous y reviendrons.

²⁴¹ Alors qu'elle se demande « comment être vraiment à l'écoute de son corps », elle poursuit : « et le fait de venir au stage et de, et de pas avoir anticipé heu, sur effectivement la veille qu'est-ce qui allait pas ou quoi c'était difficile, tu vois de venir un peu comme ça, et de..., et de laisser le corps aller » (A.78).

vraiment rentrer dans l'exercice, et dans ce qu'elle demandait parce que ça allait plus vite, tu vois, parce que j'avais pas le temps de réfléchir en fait... » (A.10).

Passé un certain stade d'engagement dans le mouvement, il semble donc que le type de concentration « très mental », « très cérébral »²⁴², tendu vers l'effort, qu'évoquent spontanément les élèves lorsqu'ils mentionnent les multiples choses à faire et à sentir sollicitées par Toni, ne puisse plus être soutenu. Leur attention, à la fois contenue par les consignes de Toni et emportée par leurs propres mouvements et sensations, finit par se relâcher, relayée par un automatisme du corps d'où effort et volonté semblent s'être absentes pour « laisser le corps aller » : « y'a un côté un peu machinal », « j'étais comme en mode mécanique ». C'est en ce sens que Jousse, désignant la manière dont « toute Interaction montée en nous peut devenir automatique par la multiplicité des Rejeux », parle d' « Eupraxie » (1974 : 68)²⁴³ et affirme que « c'est dans la mesure où l'on fait jouer toute son énergie qu'on la récupère et qu'on l'amplifie ». Pourtant, A. s'interroge :

« C'est marrant parce que c'est vrai que c'est un moment rapide que j'ai choisi et là sur la fin je me rends compte que j'étais en train de te, heu, quand je me suis remis dans la situation, c'était une situation de grande lenteur en fait tu vois, et très fluide qui s'arrêtait jamais » (A.25).

Il est intéressant que A. hésite, pour qualifier cette même situation, entre la « vitesse » et la « grande lenteur ». Or, ces deux aspects semblent n'être que l'envers et l'endroit de la même expérience. D'un côté, un enchaînement de postures scandé par les indications de Toni, de l'autre, une intensification de l'expérience corporelle et un décuplement de l'acuité sensorielle : « j'étais assez dans mon corps », « c'était entier », « vivant », « j'étais complètement consciente », affirme A. en écho à G. qui déclare : « j'étais vraiment dans mon corps », « dans une bulle », « dans mon univers », « très à l'écoute ». Cet abandon au mouvement du corps, dans une situation « très fluide qui s'arrêtait jamais », cette concentration exclusivement sensorielle participent sans doute à créer l'impression de lenteur évoquée par A., tel un film se déroulant au ralenti, ainsi

²⁴² « C'est très mental », « c'est assez cérébral », déclare H.(57-58).

²⁴³ Jousse oppose l' « Eupraxie » à « l'apraxie », qui se produit « chez un sujet qui en arrive à ne plus pouvoir imbriquer ces gestes apparemment si simples qu'on appelle les "Mimèmes" d'un Agent agissant un Agi. (...) L'apraxique est celui qui ne peut plus suivre le déroulement logique de l'interaction » (1974 : 69).

que le sentiment d'irréalité déjà mentionné concernant le monde extérieur (« ça me paraît comme un rêve »). Comme l'écrit Jousse : « nous sommes faits surtout de mécanismes qui “sont agis”. Nous sommes le plus souvent des êtres rêvés » (1974 : 67).

C'est également en ce sens que A. insiste sur la durée du stage et sur son caractère intensif, rapportant « le fait de tous les jours, et de répéter » à la densification et au raffinement de son expérience corporelle, qu'elle illustre par la référence à la « mécanique intelligente » :

« Y'a eu vraiment un truc pendant ce stage. Et le fait de tous les jours, et de répéter, et heu... (...) C'était super quoi parce que plus heu, plus je rentrais dans le stage et tout ça et plus je faisais les mêmes choses, et plus ces choses elles étaient différentes et heu, et elles étaient heu intelligemment faites enfin j'veux dire heu, c'était une sorte de mécanique intelligente quoi » (A.76).

Cette « mécanique intelligente », enclenchée par une incessante remise en jeu corporelle dans la durée, peut être reliée à ce que Jousse nomme « l'habitude », envisagée comme « le “laisser-aller” de mécanismes montés avec intelligence profonde et qui permet, précisément, à cette intelligence de fouiller plus profondément encore » (Jousse, 1974 :75). En effet, c'est bien ce « “laisser aller” dans les mécanismes gestuels et rythmiques »²⁴⁴ qu'évoque A., en écho à l'anthropologue qui affirme : « C'est cela, la vraie *Mécanique humaine*. L'Homme le plus “homme”²⁴⁵ est celui qui a le plus d'habitudes, montées en lui avec intelligence, et qu'il laisse retomber dans l'inconscient pour que, toujours, l'intelligence plus libre puisse veiller, *tendue vers un point donné* » (Jousse, 1974 :75).

Ainsi, l'expérience de rentrer dans le mouvement ou dans l'exercice, telle que la rapportent A. et G., n'est pas sans évoquer le phénomène de « transformation » décrit par Snyder dans « Le symbole de la danse » (2005). L'anthropologue écrit à propos de ce phénomène, contribuant du même coup à nous éclairer sur la manière dont le travail de yoga peut se rapprocher de la danse :

²⁴⁴ Voir deuxième partie, chapitre 2. C. : « Les consignes comme rythme et comme investissement d'énergie ».

²⁴⁵ Cette expression, aussi ambiguë soit-elle, est à resituer dans le contexte de la pensée de Jousse. En effet, pour ce dernier, l'homme est inséré dans le Cosmos, qui est essentiellement énergie et se présente comme « un formidable entrelacement de Gestes interactionnels, inconscients et rythmiquement triphasés [c'est l'Agent-agissant-l'Agi], que lui, Anthropos, pourra recevoir, rejouer et *successiver* avec conscience » (1974 : 49).

« C'est par elle [la transformation] que le mouvement pur, ou normal, se transmue en danse, et cette transformation s'apparente à une modification de la perception à l'intérieur du corps. Que faut-il entendre par "transformation" ? Selon moi, c'est l'expérience profondément ressentie du passage d'un plan de réalité à un autre, cette expérience agissant comme un transformateur du niveau de conscience » (2005 : 280).

Snyder cite également Franziska Boas²⁴⁶ qui évoque cette « transformation qui emporte cette personne hors du monde ordinaire dans un univers de sensibilité aiguisé (...) », ainsi que « cette sensation d'extase » (2005 : 280), clairement perceptibles dans les propos de A. et de G. Il est également intéressant qu'une des « sources d'expérience transformatrices » mentionnées par Snyder soit « la concentration intérieure profonde », évoquée à plusieurs reprises par G. C'est donc cette même « expérience physiquement éprouvée d'un autre niveau de conscience » (Snyder, 2005 : 281) que les élèves semblent mettre en évidence : « j'étais complètement consciente », déclare A. G., de son côté, emploie également à plusieurs reprises ce terme de « conscience »²⁴⁷. Elle évoque notamment, au début de notre entretien, « des souvenirs très forts de certaines sensations », et décrit ainsi la sensation survenue dans le travail de *dandasana* :

« Je sais pas ce qui s'est passé au niveau du fémur ou au niveau de, des muscles, mais je, une conscience heu..., enfin comme si d'un coup y'avait un rideau qui tombait et que je découvrais un truc mais, mais c'était mais incroyable quoi cette sensation heu... » (G.3).

Nous avons certes vu avec Bakhtine que « la conscience prend forme et existence dans les signes créés par un groupe au cours de ses relations sociales » et en effet, la conscience telle que l'évoquent A. et G. n'aurait sans doute pas vu le jour sans le « rôle continu de la communication sociale comme facteur conditionnant »²⁴⁸. Mais ce que désignent ici les élèves en terme de conscience concerne avant tout l'intensité d'une expérience corporelle, ou encore l'intensité du rapport à leur corps comme « lieu de sensations » (Bolens, 2000 : 209). C'est ce qui apparaît dans les propos de G. rapportés ci-dessus où « une conscience » est directement rapportée à « cette sensation ».

²⁴⁶ F. Boas, American Dance Therapy Association Meeting, 23 octobre 1971, p.21-22.

²⁴⁷ C'est ce que nous avons souligné dans « L'exemple de G. : l'accumulation des consignes », chapitre 5 B.

²⁴⁸ Nous avons déjà souligné l'entrelacement d'actes consistant à parler, expliquer, analyser, (dé)montrer, décrire, nommer, toucher, corriger, donner des indications ou des consignes.

L'analyse que fait Bolens (2000) de la « logique du corps articulaire » chez Homère, dans sa célèbre épopée *L'Iliade*, apporte un éclairage particulièrement intéressant à cette idée de conscience. En effet, aussi étrange que puisse paraître le détour par Homère pour comprendre une notion aussi moderne que celle de conscience, l'analyse développée par Bolens, en articulant les notions de conscience, de mobilité, de sensation et d'émotion, nous semble éclairer d'un jour particulièrement lumineux une notion aussi peu interrogée qu'omniprésente dans les cours de danse et autres cours de pratiques somatiques comme dans la littérature propre à ce domaine²⁴⁹.

2. La conscience comme « rapport vécu à la sensation présente »

Bolens s'intéresse en effet à la vision du corps humain qui se dégage du récit de *L'Iliade*²⁵⁰, vision dans laquelle « la capacité sensorielle et en particulier la sensibilité motrice jouent un rôle prépondérant » (2000 : 21). Bolens se penche ainsi sur les nombreuses blessures articulaires décrites dans *L'Iliade*. Or, « tandis que la mort s'exprime par la déliaison des articulations, la vie se manifeste par le maintien de celles-ci et par ce qui en résulte, la mobilité » (2000 : 46). Cette dernière, tout au long de l'épopée, est désignée soit par le terme *menos* soit par le terme *thumos*. Alors que le premier terme « est régulièrement associé à la chaleur et au feu, [et qu'] il convient probablement d'y lire une référence aux modifications plus spécifiquement thermiques » (2000 : 50), le *thumos* a reçu de nombreuses traductions. Caroline

²⁴⁹ Ainsi, la lecture du livre de Richard Shusterman : *Conscience du corps, pour une soma-esthétique* (2007), ne nous a pas apporté les éclairages que nous en attendions. Voire en ce sens la critique que lui consacre Isabelle Ginot dans « Discours, techniques du corps et technocorps. A partir, et non à propos, de *Conscience du corps* de Richard Shusterman » (2009).

²⁵⁰ L'objectif de Bolens, dans ce livre, est de « mettre en évidence qu'il a existé une conception du corps organisée en fonction des articulations (articulations de la mâchoire, cou, épaules, coudes, poignets, articulations des doigts, vertèbres, hanches, genoux, chevilles, articulations des orteils). Cette conception se distingue de celle d'un corps-enveloppe dans laquelle le corps s'organise en fonction des orifices (yeux, oreilles, narines, bouche, seins, nombril, urètre, vagin, pénis, anus). Ce qui détermine la logique du corps articulaire est la notion de jointure, tandis que la logique du corps-enveloppe se définit dans une dialectique de l'interne et de l'externe. (...) Tandis que la qualité essentielle du corps-enveloppe est sa capacité à maintenir un passage équilibré entre l'interne et l'externe, la qualité fondamentale du corps articulaire est sa mobilité. La qualité du corps articulaire est augmentée par la récupération et l'accroissement de la capacité motrice. L'acte thérapeutique consiste non pas à fermer les plaies, à faire cicatriser ou à faire sortir un excédent corporel (saignée, purge), mais consiste à augmenter la sensibilité motrice, l'amélioration se manifestant alors par une mobilité accrue » (2000 : 9-10).

Caswell²⁵¹, qui a recensé les passages dans lesquels le mot *thumos* est employé dans *L'Illiade*, synthétise l'usage de ce terme en cinq points :

« 1) la perte du *thumos* est synonyme de mort ou de perte de conscience ; 2) le *thumos* est au croisement de l'activité sensorielle et de l'activité intellectuelle ; 3) le *thumos* est le vecteur des émotions ; 4) il est le lieu des conflits et débats intérieurs ; 5) il permet la motivation. Elle conclut en proposant que “le *thumos* est en fait la contrepartie humaine des vents, menés à animer le corps” » (citée par Bolens, 2000 : 48).

Cette démonstration, bien que jugée précise et convaincante par Bolens, omet cependant selon elle la « valence physique du *thumos* ». C'est en ce sens que « Snell a mis en évidence ce qui associe le *thumos* au mouvement du corps : “Chez Homère, *thymos* signifie ce qui est à l'origine des mouvements, des réactions et des émotions” » (*idem*). Bolens donne ainsi l'exemple de la scène du chant XIII où Poséidon, sous l'apparence du devin Calchas, s'adresse aux deux Ajax pour les exhorter au combat, puis abat sur eux son sceptre, « les emplissant d'un puissant *menos* ». Or, suite à cette action divine sur les *guia* (terme que l'auteur traduit par articulations), les pieds et les bras, « les guerriers verbalisent un ressenti manifesté par un accroissement moteur et énergétique », dont la notion de « capacité sensorielle » permet de rendre compte :

« Les Ajax *observent* une succession de ressentis, puis leur donnent un sens en les nommant. Ceci s'exprime par : “quelque chose se passe, s'élève, s'agite au niveau de mes mains, de mes pieds, de ma poitrine”, ou plus littéralement : “cela s'agite à moi” (*je* au datif). Or, ce quelque chose, chez Homère, s'appelle soit *thumos*, soit *menos*. Ces deux termes synthétisent cette succession de ressentis. Par exemple, la respiration s'accompagne d'un mouvement du thorax et du ventre ; les organes et les os modifient leurs positions respectives et occasionnent de ce fait une série de sensations localisées à plusieurs endroits, depuis les narines ou la bouche jusqu'à l'abdomen, en passant par le dos, les poumons et les côtes. Si la respiration est modifiée, la série de sensations en question va également changer de qualité, et elle sera accompagnée d'autres modifications telles qu'une accélération des battements du cœur, une augmentation du tonus musculaire, etc. Ceci peut être associé à un accroissement moteur mais aussi à une soudaine émotion, ou les deux en même temps. C'est cela en entier qui est désigné par le terme *thumos* ; le processus lui-même est synthétisé par ce signifiant. » (2000 : 50).

²⁵¹ Caroline P. Caswell est notamment l'auteur de *A study of thumos in early greek epic*, Leiden, E. J. Brill, 1990.

Or, continue Bolens, « une telle explication permet de rendre compte du fait que le *thumos* concerne également ce que la modernité a appelé conscience ». La définition finale que propose Caswell de *thumos* est d'ailleurs « vent intérieur, porteur de conscience, énergie et expérience » (citée par Bolens, 2000 : 50). Si cette liste est jugée pertinente par Bolens, « la juxtaposition des termes omet l'aspect fondamental qui relie ces notions ». Elle propose ainsi que :

« Le *thumos* renvoie à toutes sensations intéroceptives et proprioceptives dont le sujet prend conscience. En d'autres termes, le *thumos* est un rapport du *je* à ses sensations, ou plus exactement un rapport des sensations à un *je* au datif. Le *thumos* est une relation du *je* à ce qui le constitue sensoriellement (...). Le *thumos* est une relation à un processus sensoriel » (2000 : 50).

Plus loin, Bolens écrit également à propos de ce concept tel qu'il est employé dans l'*Iliade* qu'il « relève d'un rapport vécu à la sensation présente » (2000 : 219).

L'analyse que fait Bolens du *thumos* nous semble ainsi éclairer l'idée de conscience telle que l'expriment A. et G., mais aussi, de manière plus générale, telle qu'elle est érigée dans l'expérience dansée et corporelle. Ainsi, alors que G. décrit les étapes de l'exercice qui ont mené au « moment où elle a senti », elle évoque une « prise de conscience progressive » (G.4). La description précise et ordonnée des différentes actions qu'elle effectue met bien en évidence la manière dont le mécanisme du mouvement se met en route, entraînant cet « accroissement moteur » évoqué par Bolens, que A. et G. traduisent par l'expression « rentrer dans le mouvement » ou « dans l'exercice ». G. évoque ensuite « une conscience de la jambe sur toute la longueur » (G.28) : « cette sensation de la chair sur les jambes (...). Une sorte de..., de sensation de, d'enveloppe quoi, de chose heu, qui bouge quoi, que j'arrive à mobiliser », illustre bien l'idée de « capacité sensorielle » avancée par l'auteur ainsi que celle d'un « rapport vécu à la sensation présente ». Enfin, alors que G. en arrive à la sensation décisive, évoquée au début de l'entretien comme « une conscience... », elle la décrit en ces termes :

« Comme une mobilité que j'avais jamais eue et... – alors une mobilité, une facilité –, et puis une sensation au niveau, en haut du fémur, l'articulation avec le bassin. Et heu... Alors, l'impression que, ou la sensation que..., heu, là, j'arrivais vraiment à mobiliser la chair et que ça allait beaucoup plus loin que d'habitude » (G.44).

Il est intéressant que G. insiste à plusieurs reprises sur cette idée de « mobilité », terme même, selon Bolens, par lequel est désigné le *thumos* dans *L'Illiade*. D'autre part, les multiples descriptions effectuées par G. tout au long de sa « prise de conscience progressive » jusqu'au terme paroxystique « une conscience », ne sont pas sans évoquer la « succession de ressentis » observés par les Ajax. Comme eux, G. aurait pu déclarer : « quelque chose se passe, s'élève, s'agite au niveau de... ». En outre, la manière dont elle évoque « un côté un peu machinal », de concert avec A. qui parle d'un « mode mécanique », met bien en évidence ce « rapport des sensations à un *je* au datif », ainsi que la manière dont le corps, « entité à la fois agissante et agie » (Bolens, 2000 : 15), est travaillé par ses sensations. *Cela se mobilise à moi*, pourraient déclarer les élèves en écho aux Ajax, *je suis agie*²⁵², éclairant par là-même cette affirmation de Merleau-Ponty, déjà citée, selon laquelle « toute sensation comporte un germe de rêve ou de dépersonnalisation comme nous l'éprouvons par cette sorte de stupeur où elle nous met quand nous vivons vraiment à son niveau » (1945 : 249). G. ne semble d'ailleurs pas échapper à cette « soudaine émotion » que Bolens associe au *thumos* lorsqu'elle rapporte avoir été « émue aux larmes » à propos de « choses ouais auxquelles je pouvais accéder quoi, que j'arrivais heu... Que j'arrivais à toucher quoi, que j'arrivais à... ressentir ».

« La sensation, écrit encore Merleau-Ponty, nous enseigne le rapport vivant de celui qui perçoit avec son corps (...) » (1945 : 241). C'est aussi ce que rapporte A. quand elle décrit l'expérience de « rentrer dans l'exercice » : « c'était entier », « vivant », « j'étais complètement consciente ». Or cette expérience, comme celle rapportée par G., semble pouvoir être éclairée par cette autre affirmation du philosophe selon laquelle « le sujet de la sensation n'est ni un penseur qui note une qualité, ni un milieu inerte qui serait affecté ou modifié par elle, il est une puissance qui co-naît à un certain milieu d'existence ou se synchronise avec lui » (1945 : 245). C'est la nature de

²⁵² Basile Doganis remarque également dans sa thèse sur les pratiques corporelles et arts gestuels japonais que « toute la différence réside dans ce simple écart – qui peut être un gouffre – entre “agir” et “être agi”, ou “faire que l'on agit”. Cette conscience, qu'on pourrait presque qualifier de “grammaticale”, du statut de “sujet” à proprement parler ou de simple “agent passif”, voir “d'objet” ou de “lieu” traversé joue un rôle primordial dans la qualité du mouvement » (2006 : 106). Sylviane Pagès, quant à elle, remarque à propos de certains chorégraphes français contemporains qui ont adopté la façon de danser « butô » : « le danseur n'est plus un sujet triomphant, décideur, mais une corporéité agissante, traversée de forces qui le dépassent, et qui est mue ». Ce qu'elle appelle « l'état butô » est ancré dans « un travail de la sensorialité radicalisé jusqu'à l'obtention d'un état de conscience modifié, appelé possession ou extase (...). » (2009 : 335) Le danseur peut ainsi « se laisser habiter, “posséder”, jusqu'à atteindre cet “état butô” (...) » (2009 : 336).

cette expérience, dont nous allons voir qu'elle s'impose comme l'expérience même de la perception, que nous allons interroger maintenant à la lumière de la phénoménologie de la perception de Merleau-Ponty.

3. De la sensation à la perception : l'expérience de la profondeur.

Les très belles pages qu'écrit Merleau-Ponty dans la *Phénoménologie de la perception* sur les rapports du sentant et du sensible, qu'il illustre par ceux du dormeur et de son sommeil, mettent en lumière de manière particulièrement vive cette expérience de « rentrer dans l'exercice » :

« Le sommeil vient quand une certaine attitude volontaire reçoit soudain du dehors la confirmation qu'elle attendait. Je respirais lentement et profondément pour appeler le sommeil et soudain on dirait que ma bouche communique avec quelque immense poumon extérieur qui appelle et refoule mon souffle, un certain rythme respiratoire, tout à l'heure voulu par moi, devient mon être même, et le sommeil, visé jusque-là comme signification se fait soudain situation. De la même manière, je prête l'oreille ou je regarde dans l'attente d'une sensation, et soudain le sensible prend mon oreille ou mon regard, je livre une partie de mon corps, ou même mon corps tout entier à cette manière de vibrer (...) » (1945 : 245).

Il est intéressant de remarquer que ces propos font écho de manière étonnante à l'« attitude volontaire » adoptée par G. dans un premier temps (rapportée dans « l'expérience de G. »²⁵³) pour « appeler » la sensation. Cette attitude est en effet clairement repérable à travers « tout ce travail de sangle », « l'énergie » investie, le « vrai travail », « la concentration », ainsi que la manière dont l'élève « fait durer l'exercice » et ne cesse de réitérer ses efforts. C'est en effet à la suite de cette « prise de conscience progressive » – que nos récentes analyses nous permettent de rapporter au déploiement d'un « processus sensoriel » ou à l'intensification d'un « rapport vécu à la sensation présente » – qu'un certain *rythme corporel*, tout à l'heure voulu²⁵⁴ par l'élève, devient son être même et que la sensation, visée jusque-là comme signification se fait

²⁵³ Voir deuxième partie, chapitre 2. B.

²⁵⁴ G.(76) parle en effet « d'atteindre le résultat recherché de l'exercice. (...) d'approcher ce but. (...) d'y arriver. (...) arriver à le faire quoi ».

soudain situation : « comme si d'un coup y'avait un rideau qui tombait et que je découvrais un truc mais, mais c'était mais incroyable quoi cette sensation ». Or il n'est pas anodin que le moment où le rideau tombe soit aussi le moment où ça « lâche » et où l'élève, le corps tendu dans l'attente d'une sensation, accède à une autre dimension de son expérience corporelle. C'est en ce sens que C. évoque un moment de « révélation » survenu lors d'un exercice au terme de multiples répétitions²⁵⁵ et que A. parle de « rentrer dans l'exercice » et de « laisser le corps aller ». Qu'un « mode mécanique » ou « machinal » prenne le relais d'une attitude volontaire rend bien compte de cette manière dont *soudain* le sensible prend le corps des élèves, qui se retrouve livré tout entier à cette manière de vibrer. C'est ainsi que A. décrit le moment où elle a « eu l'impression de vraiment rentrer dans l'exercice » en terme de « grande musicalité », sa description nous autorisant également à penser que ce moment est celui où l'élève accède à cette unité, cet équilibre du corps tant recherché tel que l'évoque notamment H.²⁵⁶ :

« Y'a plusieurs positions, tu vois quand j'essaie de, de me remettre dans ce moment là, y'a plusieurs positions qui s'enchaînent, et en même temps heu, y'a vraiment une grande musicalité tu vois, vraiment une fluidité de le faire, rien que se mettre à genoux, poser la jambe, faire, faire, tu vois ça se suit... y'a vraiment pas de rupture, et en même temps, les positions que j'ai c'est vraiment... y'a pas de début ni de fin tu vois quand... quand j'essaie de m'y remettre... c'est vraiment pas du tout bien délimité quoi... » (A.19-20).

Bien que A. déclare, à l'image de G., aborder l'exercice de manière un peu volontaire : « tu vois, un côté un peu sportif, un peu – Toni dit ça – on fait ça – je fais ça (*elle frappe trois fois dans ses mains pour ponctuer son discours*). Tu vois j'ai, j'me suis dit OK, je fais, j'y vais », elle ajoute :

« Et en même temps heu, j'ai réussi à, à c'que ce soit fluide quand même, et, et à pouvoir heu, séparer les choses, Toni qui parle, moi qui écoute, et moi qui fais en même temps. Si tu veux je sens qu'j'étais dans le mouvement comme ça, en rentrant vraiment dans parce que, parce que j'avais besoin de me pousser au cul tu vois, et en même temps réussi un peu

²⁵⁵ « Y a le moment je pense de la révélation. Alors je sais pas si c'est propre à tous les exercices, mais moi je pourrais dégager ça chez moi. Quand je te dis, cet exercice là cet équilibre sur les mains, (...) je l'avais fait des tas et des tas de fois (...). Mais un jour, après cet exercice, j'ai senti que là j'étais ouverte vraiment différemment » (C.16).

²⁵⁶ Voir la fin du chapitre 5 C. 2.

simultanément à, à quand même prendre de la distance par rapport à ce que je faisais » (A.31).

Lorsque je la relance sur cette idée de « prendre de la distance », elle répond après avoir ébauché une description²⁵⁷ de l'exercice :

« Ça aurait peut-être rapport avec la musique, la musique du mouvement (...), le fait que j'me projette dans celui qu'y a après » (A.32).

« Prendre de la distance » semble ainsi se rapporter au moment où « ça lâche » et où il devient possible de « laisser le corps aller » pour s'en remettre à « la musique du mouvement ». Ainsi, alors que D. et E., comme nous l'avons vu précédemment, évoquent la manière dont les descriptions et les images employées par Toni leur permettent de « se projeter » dans le mouvement²⁵⁸, il est intéressant que A. recoure également à ce verbe pour évoquer l'immersion dans le mouvement et dans son rythme propre.

Par ailleurs, notons que les moments évoqués par G., A. et C., chacune à leur manière, se rapportent à un événement sensoriel. Or, celui-ci s'impose comme « l'instant d'un "retournement" » (De Certeau, 1982 : 93), comme une inversion de la relation sensorielle ou encore comme ce qui retourne le sentant en sensible. Les propos des élèves témoignent bien de cet « entrelacs » du sentant dans le sensible, de leur « adhérence » ou encore de leur réciprocité (Merleau-Ponty, 1964a : 180). Ainsi, peu à peu, le sentant se retrouve « pris » dans cela même qu'il sent (*ibidem* : 181). C'est ce que Merleau-Ponty met bien en évidence dans *L'œil et l'esprit* à propos du peintre et de la vision :

« Entre lui et le visible, les rôles inévitablement s'inversent. C'est pourquoi tant de peintres ont dit que les choses les regardent, et André Marchand après Klee : "Dans une forêt, j'ai senti à plusieurs reprises que ce n'était pas moi qui regardais la forêt. J'ai senti, certains jours, que c'étaient les arbres qui me regardaient, qui me parlaient... Moi j'étais là, écoutant... Je crois que le peintre doit être transpercé par l'univers et non vouloir le

²⁵⁷ « Heu, comment c'est pour moi quand je prends de la distance... C'est par exemple heu, je suis à genoux au sol, montée sur, parce que c'est, hum, par exemple c'est un exercice où toujours en fait on..., on se lève, alors heu, moi j'imagine que c'est le bassin qui nous lève en premier, heu donc on est toujours levé, mais, par exemple c'est des détails mais, on revient toujours ici pour se relever après quoi. Et par exemple c'est de se relever, mais en sachant que j'me relève donc ce sera jam..., donc c'est pas quelque chose de mécanique j'me lève sur mes genoux. Heu, c'est, comme je sais que j'me lève, j'me lève avec fluidité, et en même... et voilà, et je vais..., pour enchaîner autre chose... » (A.32).

²⁵⁸ Voir chapitre 5 D. 2. : « Des images à projeter sur le mouvement ».

transpercer... J'attends d'être intérieurement submergé, enseveli. Je peins peut-être pour surgir" » (1964b : 31).

C'est aussi cette idée que reprend Michel Bernard dans son texte « Sens et fiction » (2001), déjà évoqué, où il développe l'idée d'un « chiasme intrasensoriel », l'un des trois chiasmes qui articulent selon lui « la théorie chiasmatisque de la sensorialité » de Merleau-Ponty. Si nous nous sommes déjà penchés sur le « chiasme parasensoriel », le « chiasme intrasensoriel », quant à lui, « réside dans la double dimension simultanée active et passive de tout sentir : je suis voyant-vu, touchant-touché, entendant-entendu » et bien sûr, à l'image de cette « entité à la fois agissante et agie » évoquée par Bolens, sentant-sensible. Cette idée, remarque Michel Bernard, trouve en réalité sa source chez Erwin Straus, qui dans son ouvrage *Du sens des sens* (1936) « souligne que tout acte sentant qui prétend dévoiler un objet sensible comporte un moment pathique » (2001 : 97). Comme le souligne encore le philosophe après Henri Maldiney : « Erwin Straus met à nu dans le sentir un ressentir » (*idem*). Ainsi, continue Michel Bernard, « chaque événement sensoriel constitue, avant même d'être la découverte d'un objet connu (« reconnu et identifié », ajoute-t-il plus loin (2001 : 118)), une *rencontre* vécue à la fois passivement et activement avec une matérialité pré-conceptuelle » (2001 : 97).

Or, cette dimension « pathique », ce ressentir inhérent à tout sentir, ou plus précisément à « tout acte sentant qui prétend dévoiler un objet sensible », nous semble déterminant pour comprendre l'expérience que recouvre le terme de sensation, si fréquemment employé par les élèves. En effet, bien que plusieurs élèves évoquent leur quête de sensations et fassent état de sensations auxquelles ils ont pu « accéder » (G.81), qu'ils ont « eues » (C., G., H.), « connues » (H.26, F.48), « découvertes » (H.26), « expérimentées » (E.40) ou encore « ressenties » (E.42), les expériences qu'ils rapportent ne font jamais état de sensations au sens d'« épreuve d'un contenu immanent ». Si les élèves font bien référence à *de la sensation*, celle-ci n'est jamais totalement saisissable, identifiable. Immanquablement liée à cette sorte de stupeur évoquée par Merleau-Ponty, toujours elle échappe à sa propre détermination.

Ainsi, alors que G. évoque le moment de surgissement de cette « sensation extraordinaire » qui l'a « estomaquée » – qu'elle désigne également comme « le moment où j'ai senti » (G.11) –, cette sensation n'est pourtant pas assignable à un contenu déterminé. C'est ce dont témoigne l'extrait d'entretien suivant :

G.44 : (...) Et heu... et là en fait j'ai comme une mobilité que j'avais jamais eue et... – alors une mobilité, une facilité –, et puis une sensation au niveau, en haut du fémur, l'articulation avec le bassin. Et heu... Alors, l'impression que, ou la sensation que..., heu, là, j'arrivais vraiment à mobiliser la chair et que ça allait beaucoup plus loin que d'habitude et heu...

I.45. Ca allait plus loin, c'est-à-dire ?

G.45. Plus loin. Je pouvais aller plus... (...). Heu... (...) Comme si ça bouge..., y'a quelque chose qui bougeait quoi. Et que, même j'ai eu la sensation du squelette quoi là, c'était heu...

I.46. Elle est comment cette sensation ?

G.46. Pfff... Heu... (...) En fait, ce que, ouais, la sensation que j'ai eue peut-être – donc je vais un peu reprendre ce que j'ai dit – peut-être que je sentais vraiment comme un os très fin, très solide, et peu encombré avec heu..., enfin je sais pas, c'est heu...

I.47. Un os...

G.47. Comme si je sentais mon os, et heu... Et qui en même temps, et qu'en même temps y'avait une énorme mobilité quoi. En même temps il était très fort, et qu'y avait une énorme mobilité. C'est heu...

I.48. Mmm.

G.48. C'est assez heu... incroyable. Enfin je, j'en parle parce que c'est un moment, ça m'a... estomaqué.

Bien que localisée de manière assez précise (« en haut du fémur, l'articulation avec le bassin »), la sensation de G. reste difficilement identifiable, saisissable en elle-même. C'est ce que traduit l'expression « *peut-être* que je sentais *vraiment* », qui réunit simultanément deux adverbes de valeur opposée, exprimant à la fois le doute et l'affirmation d'une même réalité. C'est donc au moyen de comparaisons (répétition de « comme » ou « comme si ») que G. tente d'appréhender sa sensation, d'analogies avec ce qui a déjà été ressenti (« ça allait beaucoup plus loin que d'habitude ») et d'impressions et de représentations (« j'ai eu la sensation du squelette », « comme un os très fin, très solide et peu encombré »). D'autre part, la dernière phrase de l'extrait d'entretien met bien en évidence le caractère d'événement de la sensation : « c'est assez incroyable », « ça m'a estomaqué », montrant que loin d'être rationnelle, la sensation est ce qui *saisit* l'élève avant même que celui-ci puisse s'en saisir.

C'est également ce qui ressort de l'entretien de H., dans un passage où l'élève décrit un exercice qui lui procure « des sensations fortes » :

« Tu vois au niveau du bassin j'ai pas une grande ouverture. Donc ça me crée en fait des sensations archa... (*elle rit*), pas archaïques mais presque parce que c'est des..., heu, à part..., par ce biais-là – notamment par exemple cet exercice – j'ai jamais connu ces sensations-là. Et heu, la possibilité par exemple, en l'occurrence d'ouvrir mon bassin à ce point-là. Donc heu, il se passe plein de choses heu..., géniales parce que... Tu découvres heu... Comme je te dis d'une part à quel point, t'es bloqué. Ensuite à quel point, par un travail et puis heu surtout étant à deux, des nouvelles sensations » (H.26).

Au-delà de toute identification possible de ces sensations – si ce n'est qu'elles sont « fortes », « nouvelles », que H. ne les a « jamais connues » –, l'idée de « sensations archaïques » évoque le surgissement de forces émergeant du plus profond du corps, échappant par là-même à toute détermination verbale. Pour H. comme pour G., ce n'est pas tant le contenu des sensations ou le savoir qu'elles procurent qui importent que leur intensité, leur caractère saisissant et totalement inédit, à l'image de cette « réalité intensive » de la sensation telle que la décrit Deleuze dans *Francis Bacon. Logique de la sensation* :

« La sensation n'est pas qualitative et qualifiée, elle n'a qu'une réalité intensive qui ne détermine plus en elle des données représentatives, mais des variations allotropiques. La sensation est vibration. On sait que l'oeuf présente justement cet état du corps "avant" la représentation organique : des axes et des vecteurs, des gradients, des zones, des mouvements cinématiques et des tendances dynamiques, par rapport auxquels les formes sont contingentes ou accessoires. (...) Toute une vie non organique (...) Aussi la sensation, quand elle atteint le corps à travers l'organisme, prend-elle une allure excessive et spasmodique, elle rompt les bornes de l'activité organique. En pleine chair, elle est directement portée sur l'onde nerveuse ou l'émotion vitale » (2002 : 47-48).

C'est en ce sens qu'elle s'accompagne pour les élèves d'une modification corporelle : alors que H. insiste sur « la possibilité d'ouvrir mon bassin à ce point-là », G. rapporte sa sensation à « (comme) une mobilité que j'avais jamais eue ».

En outre, cette impossibilité pour les élèves à définir leurs sensations, y compris les plus marquantes, et à les posséder en toute clarté, témoigne d'une « insurmontable distance » (De Certeau, 1982 : 93) inscrite au cœur même de la sensation. C'est ce que G. met en évidence lorsqu'elle déclare : « peut-être que je sentais vraiment... ». De Certeau écrit en effet dans « La folie de la vision », texte-hommage au *Visible et l'invisible* de Merleau-Ponty :

« La certitude qu'il y a *quelque chose* ne consiste pas à savoir ce que c'est. Dans l'acte visionnaire, le rapport à *de l'être* s'accompagne d'une cécité sur son identité, et la différence entre cette assurance et cet aveuglement amorce la série indéfinie des savoirs affectant à ce "quelque chose" un sens, un statut ou des fonctions. L'énorme prolifération des savoirs semble destinée à combler l'insurmontable distance qui, dès la perception, sépare de ce qu'il cherche le sujet voyant » (De Certeau, 1982 : 93).

Or, cette manière d'appréhender la sensation s'oppose à l'idée, chère à l'intellectualisme²⁵⁹, selon laquelle « ma sensation et ma perception (...) ne peuvent être désignables et donc être pour moi qu'en étant sensation ou perception de quelque chose » (Merleau-Ponty, 1945 : 246). C.(151) affirme ainsi que « cette sensation c'est de sentir ça » : cette sensation précise d'ouverture de la cage lors d'un équilibre sur les mains, cette sensation particulière du sternum lors d'une arabesque, cette sensation de la colonne, des ischions ou encore du sacrum en *dandasana*. Autant de sensations que les élèves ne peuvent espérer obtenir qu'en vertu d'un long travail d'objectivation, déjà évoqué précédemment²⁶⁰. Or, tout comme le bleu, le rouge, la table ou encore la chaise, cités en exemple par Merleau-Ponty, la cage, la colonne, les ischions ou le sacrum « ne sont pas cette expérience indicible que je vis lorsque je coïncide avec eux » (*idem*).

Comme le montrent les expériences de G. et de A. rapportées plus haut, « l'objet ne se détermine que comme un être identifiable à travers une série ouverte d'expériences possibles et n'existe que pour un sujet qui opère cette identification » (Merleau-Ponty, 1945 : 246). La sensation de la colonne, des ischions ou encore du sacrum en *dandasana* « n'est pas la connaissance ou la position d'un certain *quale* identifiable à travers toutes les expériences que j'en ai comme le cercle du géomètre est le même à Paris et à Tokyo » (Merleau-Ponty, 1945 : 247). La multiplicité des consignes déployées par Toni, l'effort et la concentration dont font preuve les élèves montrent que cette sensation est sans doute « intentionnelle (...). Mais le terme qu'elle vise n'est reconnu qu'aveuglément par la familiarité de mon corps avec lui, il n'est pas constitué en pleine clarté, il est reconstitué ou repris par un savoir qui reste latent et qui lui laisse son opacité et son eccéité » (Merleau-Ponty, 1945 : 247). Comme l'écrit

²⁵⁹ Voir chapitre 4 C. : « L'illusion d'un savoir adéquat », pour les critiques émises par Merleau-Ponty à l'encontre de la théorie classique de la sensation.

²⁶⁰ Voir chapitre 4 E.

Merleau-Ponty dans *Le visible et l'invisible* à propos de « l'idée »²⁶¹ : « chaque fois que nous voulons y accéder immédiatement, ou mettre la main sur elle, ou la cerner, ou la voir sans voiles, nous sentons bien que la tentative est un contre-sens, qu'elle s'éloigne à mesure que nous approchons » (1964a : 194). C'est en ce sens que Barbaras parle d'« approche, qui est indistinctement “avancée vers” et découverte ou dévoilement. (...) Cependant, en tant que le sentir est approche, il maintient tout autant la distance. L'approche n'est pas coïncidence mais avancée vers ce qui ne peut être rejoint. Approcher, c'est é-loigner, c'est-à-dire sortir de l'éloignement : la proximité conserve la distance qu'elle surmonte. (...) » (2009 : 96). C'est bien ce qui ressort des descriptions de G. et de H. rapportées ci-dessus, à propos de sensations qui n'en restent pas moins « incroyables » ou « fortes »²⁶². D'autre part, alors que G.(117), plus loin dans l'entretien, décrit la manière dont elle s'y prend pour essayer de sentir les aines et conclut : « Puis à un moment je crie “Ah ! Je l'ai” », elle se demande aussitôt, perplexe et hésitante : « Mais heu... En même temps... (...) Comment déjà savoir qu'on l'a ». L'expérience, en effet, n'exclut pas « le retrait, l'indétermination, le flou des contours, l'insatisfaction » (Barbaras, 2009 : 39). La profondeur nomme bien l'insurmontable distance dont il est question. Comme l'écrit Merleau-Ponty dans *Le Visible et l'Invisible* :

« Si nous réussissons à décrire l'accès²⁶³ aux choses mêmes, ce ne sera qu'à travers cette opacité et cette profondeur, qui ne cessent jamais : il n'y a pas de chose pleinement observable, pas d'inspection de la chose qui soit sans lacune et qui soit totale ; nous n'attendons pas pour dire que la chose est là de l'avoir observée (...) ». (1964a : 107)²⁶⁴.

« Dire que le sentir est approche, écrit également Barbaras, c'est reconnaître que le phénomène demeure retenu dans la profondeur dont il émerge » (2009 : 104). Or, il

²⁶¹ Merleau-Ponty s'intéresse en effet au « lien de la chair et de l'idée » ainsi qu'à la manière dont Proust a été plus loin que quiconque « dans la fixation des rapports du visible et de l'invisible, dans la description d'une idée qui n'est pas le contraire du sensible, qui en est la doublure et la profondeur ». Il évoque ainsi « l'idée musicale, l'idée littéraire, la dialectique de l'amour, et aussi les articulations de la lumière, les modes d'exhibition du son et du toucher (...) » (1964a : 193-194).

²⁶² En effet, De Certeau décrit bien comment « la vision », et dans notre cas la sensation, « [joue] dans l'écart qui fait des choses [senties] à la fois des *objets* vers lesquels la connaissance *va* et des *signes*, quasi mythiques, de la réalité d'où elle *vient* » (1982 : 92).

²⁶³ Comme nous l'avons déjà souligné aux chapitres 4 A. et B., cette idée d'accès revient à de multiples reprises dans les entretiens. Nous y reviendrons.

²⁶⁴ Barbaras écrit également : « L'éloignement qui caractérise le senti n'est pas un écart qui serait susceptible d'être surmonté mais une opacité qu'aucun apparaître ne peut complètement résorber, une distance sans mesure, un retrait sans recul » (2009 : 98).

est intéressant de noter que cette idée de profondeur revient à plusieurs reprises dans les entretiens, lorsque les élèves évoquent leur expérience du travail de yoga : « il est très en profondeur, très en douceur », déclare G.(91) ; « c'est pas superficiel quoi. Y'a vraiment une profondeur » (G.98). En des termes presque identiques, B.(137) affirme : « C'est d'un domaine heu..., oui corporel mais heu..., et profond quoi. C'est pas du superficiel ». H.(84), de son côté, s'enthousiasme pour ce travail « à l'intérieur » : « elle a une façon de nous faire rentrer à l'intérieur » insiste-t-elle, bien qu'un peu indécise quant à la manière de qualifier cet « intérieur » : « ben quand je dis intérieur c'est que... Donc le travail sur nos ligaments..., profond..., sur notre..., squelette... L'intérieur du corps. Ce qu'on voit pas ».

« Rentrer dans le mouvement », tel que l'évoquent A. et G., illustre bien cette expérience de la profondeur. En effet, les descriptions de A. et de G. mettent en évidence le fait que « la sensation est intentionnelle parce que je²⁶⁵ trouve dans le sensible la proposition d'un certain rythme d'existence, (...) que je donne suite à cette proposition et me glisse dans la forme d'existence qui m'est ainsi suggérée » (Merleau-Ponty, 1945 : 247). Ce n'est qu'à la « sollicitation²⁶⁶ » du sensible que j'agis (*ibidem* : 248). « Je ne le possède pas en pensée, je n'[en] déploie pas (...) une idée (...) qui m'en donnerait le secret²⁶⁷, je m'abandonne à lui, je m'enfonce dans ce mystère, il "se pense en moi" » (*idem*)²⁶⁸. Comme l'écrit encore Merleau-Ponty :

²⁶⁵ Si les élèves sont désignés, tout au long de ce travail, par le pronom personnel « ils » ou « elles », l'insertion dans le cours du texte de citations de Merleau-Ponty privilégiant un usage général du pronom personnel « je » nous a semblé assez problématique. Nous avons cependant choisi, dans la plupart des cas et pour autant que cela n'altérerait pas le sens de notre propos, de garder l'intégralité des citations de Merleau-Ponty, de manière à ne pas alourdir le texte par l'insertion entre crochets de modifications grammaticales.

²⁶⁶ Le *Trésor de la langue française* informatisé définit le terme « sollicitation » (au sens B.1.a) comme « invite pressante, tentation susceptible d'entraîner quelqu'un à faire quelque chose ou à consentir à quelque chose ». Nous avons déjà souligné, en effet, combien l'idée d'un « mode mécanique », d'un « côté machinal », de « laisser le corps aller », mais aussi « la musique du mouvement », mettait en évidence un « rapport des sensations à un *je* au datif », soit une manière d'*être agi* par ses sensations. Si cette idée semble être remise en question par A. qui évoque la manière dont elle « se projette » dans le mouvement, cette *action* est néanmoins rapportée à « la musique du mouvement », qui fait elle-même écho au « mode mécanique » évoqué par l'élève, et donc à une certaine *passivité* ou manière d'*être agie*.

²⁶⁷ Et contrairement à l'idée que H.(60) s'en fait *a priori* lorsqu'elle déclare à propos de Toni : « Elle nous donne heu..., un peu ses se..., les secrets aussi » (voir « L'illusion d'un savoir adéquat », chapitre 4. C.).

²⁶⁸ « L'Homme (...) est joué. (...) Cela "se sait" en lui », écrit également Jousse (1974 : 58) en écho à Merleau-Ponty. Il est intéressant, en effet, de noter les liens qui existent entre l'anthropologie du geste jousienne et la phénoménologie du corps merleau-pontyenne. Ceux-ci ont d'ailleurs été mis en évidence par Henri de Monvallier lors du Colloque annuel de l'Association Marcel Jousse, le 15 novembre 2008, dans une intervention intitulée : « Le corps chez Jousse et Merleau-Ponty ». La très grande proximité des

« Les idées musicales ou sensibles, précisément parce qu'elles sont négativité ou absence circonscrite, nous ne les possédons pas, elles nous possèdent. Ce n'est plus l'exécutant qui produit ou reproduit la sonate : il se sent, et les autres le sentent, au service de la sonate, c'est elle qui chante à travers lui, ou qui crie si brusquement qu'il doit "se précipiter sur son archet" pour la suivre » (1964a :196).

Ainsi, alors que G. se demande à propos de Toni : « est-ce qu'y a un rythme qu'elle donne ? » (G.62), c'est la « grande musicalité » de ce moment qui s'impose pour A.(20).

Cette idée de « musicalité », cette mention d'une « fluidité de le faire, (...) faire, faire, ça se suit... y'a vraiment pas de rupture », cette manière d'être « dans le mouvement », « en rentrant vraiment dans », bref, ce que A. nomme « la musique du mouvement », à savoir « le fait que j'me projette²⁶⁹ dans celui qu'y a après », impose encore une fois l'idée que les sensations, « loin de se réduire à l'épreuve d'un certain état ou d'un certain *quale* indicibles, (...) s'offrent avec une physionomie motrice, (...) sont enveloppées d'une signification vitale » (Merleau-Ponty, 1945 : 243).

C'est également ce qui ressort de l'extrait d'entretien suivant, où je demande à G. comment elle s'y prend pour essayer de sentir les quatre aines qu'elle vient d'évoquer :

« Ben, mobiliser par différents bouts quoi, les choses. Mobi... Alors... Ben, alors je vais parler de muscles... En contractant, en voyant... En mobilisant, ouais par des bouts différents. C'est-à-dire heu, par exemple, si j'essaie de voir les aines, à la fois le... Enfin, alors je connais pas bien les dénominations mais tous les muscles, tout ce qui est autour quoi. Les cuisses, les fesses, différents niveaux de la fesse, jusqu'au genou... Et voir heu, bouger le bassin un peu, voir comment ça... Tout ce qui est autour et quelque part en fonction de..., des combinaisons on va sentir des choses différentes quoi » (G.114-117).

thèmes développés par l'un et l'autre penseur est parfois troublante, bien que Jousse (1886-1961) et Merleau-Ponty (1908-1961), contemporains l'un de l'autre, n'aient *a priori* jamais eu l'occasion ni de se lire ni de se rencontrer.

²⁶⁹ Si G., D. et E. évoquent la manière dont les descriptions et les images employées par Toni peuvent être projetées sur le mouvement et ainsi susciter une expérience (voir chapitre 5. D. 2.), il est intéressant que A. recoure également à ce verbe pour évoquer l'abandon au mouvement du corps et à son rythme propre.

Il apparaît ainsi que c'est une attitude d' « exploration »²⁷⁰ qui sous-tend la sensation : « un sensible qui va être senti pose à mon corps une sorte de problème confus. Il faut que je trouve l'attitude qui va lui donner le moyen de se déterminer, et de devenir [cette sensation des aines], il faut que je trouve la réponse à une question », peut-être non pas tant « mal formulée », comme le suggère Merleau-Ponty (1945 : 248), qu'énigmatique²⁷¹. C'est en ce sens qu'Einat Bar-on Cohen parle de « somatic conundrums that karate students must solve in order to master karate practise »²⁷².

En effet, si nous avons vu qu'il n'était pas question d'envisager le sentir dans son unique face active²⁷³, à l'inverse, « la sensation n'est pas une invasion du sensible dans le sentant » (Merleau-Ponty, 1945 : 248). Les exemples de A. et de G. rapportés ci-dessus montrent bien que c'est le mouvement de l'élève qui sous-tend sa sensation : « si les qualités [sensibles] rayonnent autour d'elles un certain mode d'existence, si elles ont un pouvoir d'envoûtement (...) c'est parce que le sujet sentant ne les pose pas comme des objets, mais sympathise avec elles, les fait siennes et trouve en elles sa loi momentanée » (*ibidem*). Dans ce qu'il convient d'appeler avec Merleau-Ponty un « échange » entre le sentant et le sensible, l'activité de l'élève est avant tout « exploration »²⁷⁴, tentative pour se « synchroniser » avec son propre corps. C'est ce

²⁷⁰ La « séquence de mise en route », présentée au chapitre 2 C. 1., met également clairement en évidence la manière dont cette attitude d'exploration est sollicitée par Toni, à de multiples reprises. Ainsi, dans le travail d'*étirement du corps tout entier*, elle engage les élèves à « cette recherche... de... de élasticité et de connexion ». Plus loin, alors que les élèves sont sur le dos, les genoux ramenés vers la poitrine avec les mains entrelacées en haut des tibias, elle les enjoint, descriptions à l'appui : « observez maintenant l'alignement de vos jambes. (...) » Plus loin encore, dans le travail de *supta padangustasana*, elle leur demande à propos de l'ischion de la jambe tendue vers le plafond et du bord interne de la jambe au sol d' « essayer de trouver la connexion entre ces deux points ».

²⁷¹ Il est intéressant de noter que cette idée d'exploration et de résolution d'énigmes est un trait commun à l'ensemble des pratiques somatiques. Ainsi, Yvan Joly affirme à propos de la méthode Feldenkrais que « soumettre au système nerveux des problèmes intéressants à résoudre provoque l'invention ». Odile Cougoule, quant à elle, écrit que « la méthode Feldenkrais ne donne pas de recette miracle. Il faut agir et se poser des questions. La leçon repose sur une interrogation : comment est-ce que je fais ? De tâtonnements en tâtonnements, des réponses vont poindre. » (pour un résumé succinct concernant « la méthode Feldenkrais » et « les pratiques somatiques », voir Cazemajou, 2005b et 2005c).

²⁷² « Enigmes somatiques que les élèves de karaté doivent résoudre afin de maîtriser la pratique du karaté » (2006 : 73) (ma traduction). Ainsi, ajoute-t-elle, « the meaning and the tactical use of *kime*, which is of crucial importance to karateka (karate students) are concealed inside their bodies, to be revealed through movement » (« la signification et l'usage tactique du "kime", qui est d'importance cruciale pour les karateka (les élèves de karaté) sont cachés à l'intérieur de leurs corps, et doivent être révélés à travers le mouvement ») (2006 : 73).

²⁷³ Michel Bernard écrit qu'il n'y a qu' « un seul sentir envisagé dans sa double face passive et active » (2001 : 97).

²⁷⁴ Ainsi il est intéressant que G., évoquant le plaisir qu'elle prend à travailler une même variation dansée plusieurs séances d'affilée, affirme également : « je trouve ça tellement intéressant d'explorer ». En effet, si le travail de variation dansée nécessite tout d'abord « le temps de mémoriser, de comprendre le

que G. met bien en évidence lorsqu'elle décrit la manière dont elle s'y prend pour essayer de sentir les aines : « en contractant, en voyant... En mobilisant. (...) Bouger le bassin un peu... ». La sensation, on le voit, est suspendue au mouvement²⁷⁵. Comme l'écrit Von Weizsaecker :

« On ne sait pas si c'est la sensation qui guide le mouvement, ou si c'est le mouvement d'abord qui détermine le lieu et le moment de chaque sensation. Car le mouvement, comme un sculpteur, crée l'objet, et la sensation le reçoit comme dans une extase » (cité par Barbaras, 2009 : 91).

C'est donc comme « activité », comme « processus vivant » ou encore « expérience vécue » que s'impose la sensation :

« Je peux dire rétrospectivement que j'ai eu une sensation, les mouvements que j'ai sentis, (...) mais sur le moment, la sensation n'est pas quelque chose que j'ai, ni quelque chose qui m'arrive. Au contraire de cela, percevoir est le résultat d'une action (...). La sensation est une activité dans laquelle je m'engage et qui m'engage.

Réduire la sensation à ce qui est senti, transformer en chose cette activité, revient à figer un processus vivant, à fossiliser une expérience vécue. » (Goldfarb, 1998 : 115)²⁷⁶.

Si nous souhaitons ainsi comprendre ce qui se joue pour les élèves dans ce travail de yoga, il semble inévitable de se détacher d'une idée de la sensation comme événement objectif, coïncidence avec un objet perçu, pour l'appréhender à partir du

mouvement, (...) de la concentration », la manière dont G. évoque le plaisir d'explorer cette variation lors des dix ou quinze dernières minutes du cours (essentiellement consacrées à la danse et au plaisir de danser) n'est pas sans rappeler cette dimension de profondeur et ce mouvement d'enfoncement que nous avons soulignés à propos du travail de yoga. C'est en ce sens que G. parle de travail de « qualité », de « ressenti », de « lâcher prise », « d'être » ou « de rentrer dans le mouvement » ou encore d'« être juste » : « c'est vraiment là après le travail plus de, de qualité, de..., de ressenti, de lâcher prise et de, de pas penser du tout à la technique. Et d'être pris dans la musique, et dans le... Et alors là heu, oui, c'est une sensation de plaisir. Pas de réussite, c'est de... D'être dans le, d'être dans le mouvement quoi. C'est d'être juste avec la musique, juste avec heu, le corps, juste avec heu... Un sentiment de pas, de pas un seul défaut. Mais c'est en fait très difficile à..., à qualifier » (G.84). Or, il est intéressant qu'à l'image du travail de yoga tel que l'évoque notamment H., « être juste » se ramène à « faire un quoi, là dedans » et au « plaisir que ça peut apporter et l'émotion, la joie, finalement » (G.85).

²⁷⁵ Merleau-Ponty écrit ainsi à propos du peintre dans *L'œil et l'esprit* : « Il est vrai aussi que la vision est suspendue au mouvement. On ne voit que ce qu'on regarde. Que serait la vision sans aucun mouvement des yeux, et comment leur mouvement ne brouillerait-il pas les choses s'il était lui-même réflexe ou aveugle, s'il n'avait pas ses antennes, sa clairvoyance, si la vision ne se précédait en lui ? » (1964b : 17).

²⁷⁶ Merleau-Ponty, comme nous l'avons souligné à la fin du chapitre 5 E. 2., ne dit pas autre chose lorsqu'il affirme d'une part que « la sensation nous enseigne le rapport vivant de celui qui perçoit avec son corps » et d'autre part que « le sujet de la sensation (...) est une puissance qui co-naît à un certain milieu d'existence ou se synchronise avec lui ».

sujet et au travers de *l'acte* qui la rend possible. Or cet acte, que nous avons qualifié d'exploration, repose sur la coordination du sentir et du mouvement en vue de réaliser une intention (par exemple sentir les aines). En effet, comme l'écrit encore Goldfarb : « c'est ce que je ressens qui guide mon action et c'est mon intention (ce que je veux faire) qui guide ma perception. (...) Ce que je perçois pendant que je suis en train de réaliser une intention (...) est la différence entre l'état dans lequel je me trouve et celui dans lequel je souhaite me trouver²⁷⁷ » (1998 : 104-105). Si donc le sentir, envisagé dans son lien indissoluble au mouvement, s'impose comme l'acte par lequel l'élève tente d'atteindre quelque chose qui le dépasse, voire qui lui échappe, il semble plus approprié de parler de perception :

« Dans la mesure où le sentir est ouverture à une extériorité²⁷⁸ et non plus l'épreuve d'un contenu immanent, plus rien ne le distinguera de la perception. En effet, à nous en tenir à la seule dimension du sentir, nous serions encore dans l'abstraction et finalement tributaires du privilège que la tradition accorde à la représentation par rapport à la vie » (Barbaras, 2009 : 88).

Comme le remarque Barbaras, la perception est demeurée longtemps manquée, réduite à une connaissance objective, à un acte objectivant c'est-à-dire une représentation, et le « quelque chose » qu'elle atteint envisagé comme une chose (Barbaras, 2009 : 75). Or, nous avons déjà mentionné l'insurmontable distance inscrite au cœur de la sensation. C'est en ce sens que Charcosset écrit dans « La tentation du silence », autre texte consacré à l'entreprise philosophique de Merleau-Ponty : « Toute perception est d'abord exploration. Découverte de la profondeur. Mouvement d'enfoncement » (1982 : 58). C'est également ce qui ressort des différents témoignages des élèves, dont l'expérience de « rentrer dans le mouvement » reste la plus probante : les descriptions de A. et de G. mettent bien en évidence la manière dont l'élève

²⁷⁷ Ce dernier état (« dans lequel je souhaite me trouver ») étant lui-même défini par la précision des descriptions en terme de sensation kinesthésique fournies par le professeur : « Si l'objectif de l'apprentissage est pour l'élève de se mouvoir d'une manière nouvelle, le rôle de l'enseignant doit être de l'aider à apprendre ce qu'il doit observer, et notamment ce qu'il doit ressentir pour se mouvoir différemment. Pour cela, l'enseignant doit tout d'abord être capable de traduire ce qu'il voit sous la forme d'une description utilisant des variables qui correspondent à l'expérience kinesthésique de l'élève » (Goldfarb, 1998 : 108). C'est ce que nous avons développé dans la deuxième partie, chapitre 5. D. : « L'efficacité symbolique des descriptions ».

²⁷⁸ Pour autant que le sentir, ici, concerne le propre corps des élèves, il nous semble plus juste de parler d'altérité que d'extériorité. C'est ce que nous verrons plus loin.

« s'enfonce » dans l'épaisseur de son corps par l'expérience perceptive²⁷⁹. C'est en effet au moment où s'opère la réversibilité du sentant et du sensible, telle que nous l'avons évoquée au début de cette partie, « au point où se croisent les deux métamorphoses », pour reprendre les termes de Merleau-Ponty (1964a : 199), que naît la perception. Nous sommes donc loin de l'idée du sentir comme épreuve d'un contenu immanent.

Au contraire, comme nous l'avons souligné plus haut, la chose à atteindre s'impose comme « terme transcendant d'une série ouverte d'expériences » (Merleau-Ponty, 1945 : 270) :

« L'ipséité n'est, bien entendu, jamais *atteinte* : chaque aspect de la chose qui tombe sous notre perception n'est encore qu'une invitation à percevoir au-delà et qu'un arrêt momentané dans le processus perceptif. Si la chose même était atteinte, elle serait désormais étalée devant nous et sans mystère. Elle cesserait d'exister comme chose au moment même où nous croirions la posséder. Ce qui fait la "réalité" de la chose est donc justement ce qui la dérobe à notre possession. L'aséité de la chose, sa présence irrécusable et l'absence perpétuelle dans laquelle elle se retranche sont deux aspects inséparables de la transcendance » (Merleau-Ponty, 1945 : 269-270).

C'est en ce sens que l'idée d'« aller plus loin » revient comme un leitmotiv dans les entretiens²⁸⁰ ; en ce sens également que les élèves insistent sur l'importance du nombre et de la précision des indications et des descriptions de Toni²⁸¹ : autant de « clés » ou de « secrets » susceptibles de leur ouvrir l'« accès »²⁸² aux postures et aux sensations visées, voire à leur corps et à eux-mêmes²⁸³. En effet la perception, en tant que mouvement, approche, exploration, ne repose plus sur la « positivité d'un vécu » mais sur une « ouverture dynamique » (Barbaras, 2009 : 101).

Ainsi, alors que G.(31) affirme à propos de la posture *dandasana* décrite dans « L'exemple de G. » (chapitre 5 B.) : « quand je fais cet exercice (...), j'ai pas toujours

²⁷⁹ Nous reprenons ici l'expression de Merleau-Ponty à propos du « monde perçu », dans la deuxième partie de la *Phénoménologie de la Perception*, où il écrit que « je m'enfonce dans l'épaisseur du monde par l'expérience perceptive (1945 : 236).

²⁸⁰ Voir chapitre 4 A. : « Ouverture : la question de l'expérience corporelle ».

²⁸¹ Voir chapitre 4 B. : « Expliquer pour sentir vraiment ».

²⁸² Cette idée d'« accès », comme nous l'avons déjà souligné, est également récurrente dans les entretiens. Ainsi, si G.(132) fait part de son émotion face à « des choses auxquelles je pouvais accéder (...) ». Que j'arrivais à toucher, (...) à ressentir », H.(61) évoque « toutes les informations [que Toni] donne, et qu'il faut, et qui sont nécessaires (...), pour accéder à la posture demandée ». Elle reconnaît ainsi : « je sais que j'ai pas accédé (...). Je sais que j'y suis pas. J'y suis pas encore » (H.66).

²⁸³ C'est ainsi que H.(4), au tout début de notre entretien, résume ce que lui a apporté le cours de Toni : « la découverte de, en l'occurrence de mon... corps. (...) voilà j'ai, j'ai découvert des choses sur moi ». « Je me connais mieux », déclare également F.(48).

la même sensation et des fois j'ai l'impression de mieux réussir que d'autres », je la relance, intriguée, sur cette idée de « réussir » : « A quoi tu reconnais que t'as réussi ? / Par exemple, dans cet exercice... ». Elle répond alors, loin d'évoquer une quelconque coïncidence ou possession d'un objet :

« Alors cet exercice en particulier c'est que j'ai..., j'ai accédé à une sensation à laquelle j'ai pas le souvenir d'avoir accédé avant. / Une sensation totalement nouvelle quoi. Le rapport à l'os, l'articulation heu... Et ça ça été vvvvouou !!!! (*elle rit*). Donc un truc très... nouveau » (G.81-82).

Il est intéressant de remarquer que « réussir » ne signifie pas, pour G., réaliser la posture de manière adéquate mais aller plus loin dans sa quête de sensations, s'engager plus avant dans ce « processus vivant », cette « expérience vécue ». Comme l'écrit Merleau-Ponty :

« Avec la première vision, le premier contact, le premier plaisir, il y a initiation, c'est-à-dire non pas position d'un contenu, mais ouverture d'une dimension qui ne pourra plus être refermée, établissement d'un niveau par rapport auquel désormais toute autre expérience sera répétée » (Merleau-Ponty, 1964a : 196).

C'est donc bien l'ouverture créée par sa sensation que G. met ici en évidence, au sens où « un événement ouvre à l'expérience l'espace de son devenir » (De Certeau, 1982 : 94). Pour G. comme pour les autres élèves, ce n'est pas tant l'objet perçu qui importe que l'expérience perceptive procurée par le travail de yoga. En effet, alors que je propose à H. de laisser revenir un moment du stage de danse ou d'un cours qui l'a intéressé, elle évoque immédiatement des « moments forts » ainsi que « les exercices où y'a une intervention des autres qui te fait aller plus loin dans le mouvement » (H.5). Elle continue : « moi c'est après chaque exercice j'ai des sensations fortes » (H.16). Elle évoque également, à propos des sensations « archaïques » procurées par le travail d'ouverture du bassin mentionné précédemment : « j'ai jamais connu ces sensations-là. (...) des nouvelles sensations. (...) / c'est le bonheur, le bonheur » (H.26-27). Elle déclare encore à propos des exercices à plusieurs : « à chaque fois ça crée des sensations heu..., incroyables » (H.46). « Tout ce qui est aussi à la recherche de..., des sensations heu... et oui, ben voilà, y'a encore les fameuses sensations » (H.75), résume-t-elle vers la fin de l'entretien. E., de son côté, décrivant l'exercice de la *petite feuille* avec une partenaire, insiste sur le fait non pas que sa partenaire lui permet de comprendre ou de

réaliser la posture mais qu'il se produit « des sensations que tu peux pas expérimenter toi, enfin, difficilement toute seule » (E.40).

En effet, comme le suggère l'idée du chiasme intrasensoriel développée plus haut, qui met en évidence la double dimension active et passive de tout sentir, « un contact sensoriel avec (...) son propre organisme est chargé d'une bivalence ou d'une bipolarité qualitative qui inscrit dans chaque corporéité l'effigie affective, en quelque sorte, d'une altérité » (Michel Bernard, 2001 : 97). Or c'est cette altérité même, propre à toute sensation, qui semble à la source de l'émotion et de l'excitation²⁸⁴ des élèves. C'est ce que met en évidence Michel Bernard dans « Sens et fiction ou les effets étranges de trois chiasmes sensoriels », où l'exploration de leur corps par les élèves, telle que nous l'avons décrite plus haut, tient lieu du rôle de la main :

« L'auto-affection inhérente à chaque sensation, à la fois nécessairement active et passive, est toujours une manière de faire surgir un reflet virtuel, un simulacre d'elle-même porteur d'une certaine jouissance (...). Chaque fois que ma main parcourt une surface matérielle quelle qu'elle soit, organique ou non, d'un autre corps étranger ou de mon propre corps, qu'elle croit par là même, grâce à son exploration découvrir et faire connaître comme telle, elle produit et dessine simultanément l'esquisse en filigrane d'une autre main imaginaire qui est, elle, "ressentie" affectivement et non plus seulement cognitive ou révélatrice d'objets identifiés²⁸⁵ » (Michel Bernard, 2001 : 99).

Ainsi, si le fait d'« aller plus loin » contient d'une part la promesse d'accéder à la posture ou aux sensations justes en tant que « terme[s] transcendant[s] d'une série ouverte d'expériences », aller plus loin, en tant que déploiement d'un processus sensoriel, s'impose par ailleurs comme l'expérience même de la perception. Cette expérience, nous l'avons vu, est exploration, découverte de la profondeur, mouvement d'enfoncement, abandon au sensible. C'est en ce sens que les élèves parlent de « laisser le corps aller », de « rentrer dans le mouvement », d'« être vraiment dans son corps ». C'est en effet un retournement, une inversion de la relation sensorielle qui s'opère alors, puisque l'élève, dans son élan et son incessante remise en jeu corporelle (dont A. et G. soulignent le « côté machinal » ou « mécanique ») pour tenter de connaître et de posséder l'objet visé, se retrouve lui-même agi, comme possédé, retourné en sensible.

²⁸⁴ H.(4) évoque « l'état d'excitation de découvrir tout le temps quelque chose sur le corps ».

²⁸⁵ Le rapport entre la main et l'« autre main imaginaire », dans cet extrait, tient lieu du rapport entre le sentant et le sensible tel que nous l'avons développé précédemment.

C'est ainsi que s'instaure ce « rapport vivant » évoqué par Merleau-Ponty mais aussi par A. et par G. entre l'élève et son corps (A. parle de « mécanique intelligente »). S'ouvre alors une nouvelle dimension de l'expérience corporelle de l'élève où les sensations, comme processus vivant, expérience vécue, s'imposent comme émotion plus que comme connaissance.

H., qui évoque un travail d'ouverture du bassin déjà mentionné, met bien en évidence cette idée d'aller plus loin au travers d'une « série ouverte d'expériences » :

« Je sens l'incidence sur heu, le bas du dos, sur ma colonne, sur le fait que je me détende et heu... Après c'est, ben tout le corps. Les bras qui heu... vont s'étirer, les épaules se détendre heu... Donc rien qu'à partir de ce bassin là heu... Toutes les incidences aussi sur le, le reste du corps » (H.30).

Puis elle ajoute, insistant sur les perspectives ouvertes par le déploiement de ce processus :

« C'est aussi la projection heu... vers heu... un champ des possibles presque (*elle rit*). C'est vrai que ça..., c'est à chaque fois des ouvertures là pas seulement dans le sens propre du terme » (H.31).

Et plus loin :

« C'est intéressant parce que je m'aperçois que je répète des mots mais parce que c'est, c'est ça, c'est vraiment des possibilités, des ouvertures » (H.73)²⁸⁶.

D'autre part, il est intéressant que A. mette en relation l'idée de profondeur, d'enfoncement dans l'expérience et d'ouverture. Ainsi, après avoir déclaré : « plus je rentrais dans le stage et tout ça et plus je faisais les mêmes choses, et plus ces choses elles étaient différentes », elle remarque : « et tu vois je sens bien que ça a ouvert des trucs quoi » (A.76).

« C'est une nouvelle zone de liberté qui s'ouvre » déclare également G.(119) à propos de la sensation ressentie lors son exploration des aines, et ce en dépit de l'opacité même de cette sensation (« comment déjà savoir qu'on l'a »). Enfin F., au-delà de sa connaissance du corps liée à sa qualité de médecin, déclare :

²⁸⁶ Il est intéressant de souligner que les propos de H. (comme ceux des autres élèves ci-dessous) font écho à ceux d'Isabelle Ginot qui, dans son texte sur « l'en-dehors et l'au-dedans de la discipline », appelle de ses vœux « une école où (...) on penserait l'espace de la formation comme un dispositif d'ouverture et de possibles » (2004 : 22). C'est en effet la question du « potentiel de geste » ouvert au danseur lors de sa formation qui fait l'objet des interrogations de la chercheuse.

« Je me connais mieux. (...) y'a vraiment une meilleure connaissance du corps. Ben voilà : même si je connaissais le fonctionnement anatomique, ben c'est voilà, c'est qu'au sens des références du squelette ben ça n'a rien à voir. Mais au sens de, de sentir, d'apprendre à sentir, de connaître ses sensations²⁸⁷. (...) Et puis y'a une connaissance quoi. (...) Et heu, pour moi ça passe pas par la référence anatomique. Y'a, y'a une connaissance. Enfin ça passe, je veux dire, comme c'était déjà acquis, c'est pas là-dessus (?). Une connaissance de mes sensations. Y'a une ouverture quoi » (F.48-49).

C'est encore l'importance de ce processus d'exploration de leur corps par les élèves que met en évidence Einat Bar-On Cohen lorsqu'elle écrit à propos de la notion de *kime* :

« It pulls the karateka towards the extremity of her somatic potentiality and pushes that extremity even further to somatic capacities she could not imagine existed. The somatic horizon-of-being is no longer fixed in the flesh we happen to have and to be; the body and its potentialities – both of perception and of action – enlarge and with them the world itself »²⁸⁸ (2006: 88).

Comme l'affirme encore F. : « c'est là où ça coince et c'est là où tu peux ».

Ainsi, plutôt que de connaissance²⁸⁹, il semble donc avant tout être question de co-naissance²⁹⁰, c'est à dire d'expérience et d'enfoncement dans l'expérience. Et quand bien même « l'expérience, – c'est-à-dire l'ouverture à notre monde de fait [ou en ce qui nous concerne à *notre corps*], – est reconnue comme le commencement de la connaissance » (Merleau-Ponty, 1945 : 255), force est de reconnaître que cette expérience n'éclaire pas, n'explique pas mais, pour reprendre l'expression de Merleau-Ponty, « ne fait que concentrer le mystère » (1964a : 178). En effet, c'est au sein même

²⁸⁷ Si nous avons tout d'abord rapporté cette affirmation de F. à la question de l'objectivation des sensations (voir chapitre 4 E.), nous allons voir que c'est une autre dimension de la connaissance qui semble également être en jeu.

²⁸⁸ « Il entraîne la karateka vers l'extrémité de sa potentialité somatique et repousse cette extrémité plus loin encore vers des capacités somatiques qu'elle ne pouvait imaginer exister. L'horizon-d'être somatique n'est plus désormais fixé dans la chair que nous nous trouvons avoir et être ; le corps et ses potentialités – à la fois de perception et d'action – s'élargissent et avec eux le monde lui-même » (ma traduction).

²⁸⁹ Au sens où nous avons évoqué, au chapitre 4. C, la manière dont les élèves se faisaient une idée du savoir déployé par Toni comme adéquat et de l'expérience à atteindre comme ajustement exact de la perception et du perçu.

²⁹⁰ C'est en ce sens que Merleau-Ponty écrit, ainsi que nous l'avons déjà souligné : « le sujet de la sensation n'est ni un penseur qui note une qualité, ni un milieu inerte qui serait affecté ou modifié par elle, il est une puissance qui co-naît à un certain milieu d'existence ou se synchronise avec lui » (1945 : 245).

du sensible que la perception atteint un sens (Barbaras, 2009 : 31). C'est ce que Merleau-Ponty met en évidence lorsqu'il écrit que « la sensation est à la lettre une communion » (1945 : 246) et qu'il la définit également « comme coexistence » (1945 : 247). Pas de connaissance donc, mais une expérience qui, pour reprendre une expression de Favret-Saada, permet de « rebrancher » les élèves sur leur corps²⁹¹.

Or Bolens, dans l'ouvrage cité plus haut, affirme que « le thumos » – cette « capacité sensorielle » ou ce « rapport vécu à la sensation présente » – peut être « touché verbalement » (2000 : 52). C'est en ce sens qu'elle analyse cette phrase de l'*Illiade* décrivant l'action d'Arès sur les Troyens : « parlant ainsi, il excita le *menos* et le *thumos* de chacun » (*idem*). Si cette phrase revient à plusieurs reprises dans l'épopée pour évoquer l'action d'Athéna sur les Grecs ou d'Hector sur les Troyens, « chaque fois, il s'agit de redonner aux guerriers le moyen de se battre avec plus d'énergie » (*idem*). Dans notre cas, nous allons voir que c'est par la parole également que l'enseignante parvient à « rebrancher » les élèves sur leur corps et à les amener à l'expérience perceptive. En effet nous nous sommes déjà penchés, au chapitre 5 D. intitulé « L'efficacité symbolique », sur la propriété inductrice des mots et des descriptions en terme de sensation kinesthésique et sur la manière dont ils permettaient, alliés à un certain rythme et flux verbal, de « susciter une expérience ». Or c'est cette idée, centrale nous semble-t-il, de l'impact des mots et de la parole comme force cristallisante, que nous aimerions à présent reprendre et développer plus avant.

²⁹¹ Dans « Comment produire de l'énergie avec deux jeux de cartes », Favret-Saada explique que l'enjeu de la cure de Madame Flora, « c'est de parvenir à rebrancher les ensorcelés sur leur aptitude à la violence et au mal, mais malgré eux, et sans qu'ils n'y comprennent jamais rien » (1983 : 11).

Chapitre 6

L'enchantement du dispositif : la parole comme force cristallisante

Si nous nous sommes penchés, au chapitre précédent, sur la manière dont le dispositif ou système de conceptualisation du corps précédemment identifié était mis en œuvre, au travers d'un arsenal de consignes jouant le rôle d'embrayeurs d'action et de perception, nous souhaitons maintenant nous intéresser à la manière dont la parole de Toni, envisagée comme force cristallisante, produit un véritable enchantement du dispositif. En effet, le rythme et la dynamique propres des paroles de Toni ainsi que les modulations spécifiques de sa voix semblent travailler les élèves, pour ainsi dire à leur insu, ou, comme l'écrit Favret-Saada à propos des clients de Mme Flora, « sans qu'ils y comprennent jamais rien »²⁹² (1990 : 24).

A. Le mot comme « instrument d'action ».

Comme nous l'avons vu précédemment, A. attribue sa capacité à « rentrer dans l'exercice » au fait que « ça allait plus vite », « parce que j'avais pas le temps de réfléchir ». Or, si nous avons déjà abordé la manière dont l'incessante réitération des consignes permettait une élaboration progressive et intensive de la sensation ; si nous avons également mis en évidence la manière dont les multiples descriptions en terme de sensation kinesthésique permettaient de « susciter une expérience » ; Merleau-Ponty apporte un éclairage supplémentaire quant à la cristallisation de cette expérience lorsqu'il écrit que le mot est d'abord « un événement qui saisit mon corps », et ce d'autant plus que le sujet dispose de moins de temps pour le déchiffrer :

²⁹² Favret-Saada relève d'ailleurs le « caractère prodigieusement énergétique » des séances de Madame Flora (1990 : 23).

« Si l'on présente un mot à un sujet pendant un temps trop court pour qu'il puisse le déchiffrer, le mot "chaud" par exemple, induit une sorte d'expérience²⁹³ de la chaleur qui fait autour de lui comme un halo significatif. Le mot "dur" suscite une sorte de rigidité du dos et du cou et c'est secondairement qu'il se projette dans le champ visuel ou auditif et qu'il prend sa figure de signe ou de vocable. Avant d'être l'indice d'un concept, il est d'abord un événement qui saisit mon corps et ses prises sur mon corps circonscrivent la zone de signification à laquelle il se rapporte. Un sujet déclare qu'à la présentation du mot "humide" (*feucht*), il éprouve, outre un sentiment d'humidité et de froid, tout un remaniement du schéma corporel, comme si l'intérieur du corps venait à la périphérie, et comme si la réalité du corps rassemblée jusque-là dans les bras et dans les jambes cherchait à se recentrer. Le mot n'est alors pas distinct de l'attitude qu'il induit et c'est seulement quand sa présence se prolonge qu'il apparaît comme image extérieure et sa signification comme pensée. Les mots ont une physionomie parce que nous avons à leur égard comme à l'égard de chaque personne une certaine conduite qui apparaît d'un seul coup dès qu'ils sont donnés. "J'essaye de saisir le mot *rot* (rouge) dans son expression vivante ; mais il n'est d'abord pour moi que périphérique, ce n'est qu'un signe avec le savoir de sa signification. Il n'est pas rouge lui-même. Mais soudain je remarque que le mot se fraie un passage dans mon corps. C'est le sentiment – difficile à décrire – d'une sorte de plénitude assourdie qui envahit mon corps (...)" (Werner cité par Merleau-Ponty) » (Merleau-Ponty, 1945 : 272-273).

C'est en ce sens que Merleau-Ponty évoque une « conduite du mot » (1945 : 273) et souligne qu' « "il y a une certaine attitude corporelle, un mode spécifique de tension dynamique qui est nécessaire pour structurer [le son]"²⁹⁴ ; l'homme comme totalité dynamique et vivante doit se mettre en forme lui-même (...)" » (Werner cité par Merleau-Ponty, 1945 : 273) :

« Mon corps (...) est un objet *sensible* à tous les autres, qui résonne pour tous les sons, vibre pour toutes les couleurs, et qui fournit aux mots leur signification primordiale par la manière dont il les accueille. Il ne s'agit pas ici de réduire la signification du mot "chaud" à des sensations de chaleur (...). C'est seulement mon corps qui s'apprête à la chaleur et

²⁹³ Il est intéressant de remarquer que Merleau-Ponty emploie ici la même expression que Lévi-Strauss à propos de la technique de récit employée par le chaman dans « L'efficacité symbolique ».

²⁹⁴ Dans ce passage de la *Phénoménologie de la Perception*, Merleau-Ponty s'intéresse au mot écrit et parle d' « image ». Ses propos, cependant, nous semblent conserver toute leur pertinence au regard du mot oral.

qui en dessine pour ainsi dire la forme. De la même manière, quand on nomme devant moi une partie de mon corps ou que je me la représente, j'éprouve au point correspondant une quasi-sensation de contact qui est seulement l'émergence de cette partie de mon corps dans le schéma corporel total. Nous ne réduisons donc pas la signification du mot et pas même la signification du perçu à une somme de "sensations corporelles", mais nous disons que le corps, en tant qu'il a des "conduites" est cet étrange objet qui utilise ses propres parties comme symbolique du monde et par lequel en conséquence nous pouvons "fréquenter" ce monde, le "comprendre" et lui trouver une signification » (Merleau-Ponty, 1945 : 273-274).

Si le mot a ici un statut semblable à celui que lui accorde Lévi-Strauss dans « L'efficacité symbolique », il semble que ce soit davantage en vertu de son caractère fugitif et de la fulguration qu'il produit lorsqu'il est prononcé, que de sa signification. C'est en ce sens que Malinowski, comme le rappelle Tambiah dans « The magical power of words », insistait sur « le caractère pragmatique du langage. Le langage n'était pas tant un moyen d'exprimer des idées, des concepts ou des catégories, que d'obtenir des effets pratiques »²⁹⁵ (Tambiah, 1968 : 185).

Merleau-Ponty, dans la première partie de la *Phénoménologie de la Perception* (1945), au sixième chapitre intitulé « Le corps comme expression et la parole », ainsi que dans *Signes* (1960), insiste sur cette dimension du mot comme « instrument d'action » (1945 : 204). Il met bien en évidence la manière dont le langage « transporte » (1945 : 208 ; 1960 : 121) celui qui écoute. Or, A. ne souligne pas autre chose lorsqu'elle attribue sa capacité à rentrer dans l'exercice au fait que ça allait plus vite. Par ailleurs, nous avons vu que l'élève insistait sur la « grande musicalité » de ce moment. C'est en ce sens que l'expérience de « rentrer dans l'exercice » nous est apparue comme un abandon et un enfoncement dans le sensible, une manière d'être possédé par lui. Or, la remarque de A. quant au fait que Toni aurait « augmenté la vitesse » ainsi que celle de G. s'interrogeant sur le rythme donné par l'enseignante laissent penser que cet abandon au sensible se double et est rendu possible par un abandon au discours de Toni. En effet, l'écoute des deux séquences de travail présentées

²⁹⁵ "The chief feature of his general theory was the pragmatic character of language. Language was not so much a vehicle for expressing ideas, concepts or categories, as for achieving practical effects" (Tambiah, 1968: 185).

au chapitre 2 frappe par la dimension rythmique et mélodique des propos de Toni, dimension qui ne semble pas étrangère à la capacité que possède l’enseignante de mobiliser et d’enchanter, au sens propre du terme, les élèves. C’est en ce sens que Lévi-Strauss, dans « L’efficacité symbolique », soulignait le « rythme haletant » du chaman ainsi que la manière dont sa « technique obsédante » lui permettait de « susciter une expérience ». Les consignes, alors, deviennent semblables à ces « formules magiques », « psalmodies et autres proférations rituelles » évoquées par Michael Houseman dans « Relationality », lesquelles « sont caractérisées par une diminution manifeste de leurs propriétés sémantiques » (2006 : 2). Le discours de Toni, semblable au « discours rituel » décrit par l’anthropologue, semble alors « moins utilisé pour communiquer des informations que pour accomplir certains actes » (*idem*). Les propos que tient Jousse sur la « gesticulation laryngo-buccale » (1974 : 146, 155)²⁹⁶ semblent à même de nous éclairer sur le fonctionnement de ce procédé.

Selon l’anthropologue, « l’Anthropos est un “condensateur d’énergie” » (1974 : 144) et ne peut parler ou agir sans que se produisent des « Explosions énergétiques ». Ces explosions énergétiques, nous l’avons vu précédemment²⁹⁷, découlent du « Rythmo-explosisme ou rythme d’intensité », qui est le « rythme fondamental et toujours présent » (1974 : 145), « rythme profondément physiologique, inhérent à tous les gestes de tout être vivant » (1974 : 161). Ainsi, « dans le débit de chaque balancement, les muscles laryngo-buccaux du récitant intensifient physiologiquement et traditionnellement certaines syllabes à des intervalles plus ou moins réguliers, en tout cas, biologiquement²⁹⁸ équivalents. Entre ces explosions énergétiques, plus ou moins

²⁹⁶ A nouveau, il est intéressant de souligner la proximité des thèmes développés par Jousse et Merleau-Ponty. En effet, Merleau-Ponty parle de « gesticulation éloquente » (1960 : 68), de « gesticulation émotionnelle » (1945 : 219), de « gesticulation phonétique » (1945 : 226) ou encore de « gesticulation verbale » (1945 : 217), déclarant que celle-ci « vise un paysage mental [une expérience corporelle en ce qui nous concerne] qui n’est pas donné d’abord à chacun et qu’elle a justement pour fonction de communiquer ». Nous y reviendrons.

²⁹⁷ Voir chapitre 5 C. 1. : « Un jeu d’interactions triphasées ».

²⁹⁸ Jousse différencie en effet « le rythme biologique » et « le mètre » : « Ainsi nos pas sont biologiquement équivalents. Mais quand on arrive dans l’armée, on nous les fait régulariser. La grande différence entre les recrues qui viennent d’entrer à la caserne et les soldats entraînés qui défilent, je suppose, un 14 juillet, c’est cette régularisation du rythme de la marche sous la forme de “mètre”. Le rythme biologiquement équivalent est alors régularisé, “métrisé” parce que maîtrisé. Redisons-le, car c’est un fait anthropologique et ethnique trop ignoré : dans le rythme biologique, l’explosion se reproduit à des intervalles biologiquement équivalents. Dans le mètre, l’explosion déflagre à des temps pratiquement – je ne dis pas mathématiquement – égaux » (Jousse, 1974 : 148).

violentes suivant les langues, s'articulent plus faiblement les syllabes non intensifiées » (*idem*).

C'est Rousselot²⁹⁹, comme le rappelle Jousse, qui a le premier mis en évidence « ce retour vital et spontané de l'explosion énergétique dans la gesticulation laryngo-buccale, abstraction faite des intensifications traditionnelles que le rythme de notre langue maternelle nous impose, automatiquement et malgré nous, sur certaines syllabes » (1974 : 146). En effet, croyant prononcer avec une intensité égale et une durée égale chacune des syllabes de la série « papapapapapapapapapa », il constata que les appareils avaient objectivement enregistré « le rythme intensifiant et allongeant des explosions de l'énergie vitale : pápapápapápápapápá ». « On a là, continue Jousse, des déflagrations qui se produisent à des intervalles *biologiquement* équivalents. Donc, que nous le voulions ou non, nous ne pouvons échapper à ces pulsations profondes de la vie » (1974 : 147). « Quand nous parlerons une langue (...) toujours l'organisme explosera sur certains éléments gestuels » (Jousse, 1974 : 149). L'anthropologue donne ainsi l'exemple de cette formule traduite de l'araméen : « Malheur à toi Corozáïn, Malheur à toi Bethsaïda ! » qui, lorsque prononcée d'une voix forte, fera entendre « d'une façon un peu plus intense, pas toujours plus haute : "Malheur à toi..." ». Voilà l'explosion de l'énergie. C'est là le rythme "primordial" qui est le rythme de la "déflagration nerveuse", que ce soit silencieux ou que ce soit sonore, le son ne fait rien à la chose » (*idem*). Or, de par son intensité, l'explosion énergétique aura « une tendance à amplifier, à *allonger*, à faire durer le geste laryngo-buccal qui

C'est également en ce sens que Deleuze, dans *Différence et répétition*, différencie la « répétition-rythme » et la « répétition-mesure » : « La répétition-mesure est une division régulière du temps, un retour isochrone d'éléments identiques. Mais une durée n'existe que déterminée par un accent tonique, commandée par des intensités. On se tromperait sur la fonction des accents si l'on disait qu'ils se reproduisent à intervalles égaux. Les valeurs toniques et intensives agissent au contraire en créant des inégalités, des incommensurabilités, dans des durées ou des espaces métriquement égaux. Elles créent des points remarquables, des instants privilégiés qui marquent toujours une polyrythmie. Là encore, l'inégal est le plus positif. La mesure n'est que l'enveloppe d'un rythme, et d'un rapport de rythme. La reprise de points d'inégalité, de points de flexion, d'événements rythmiques, est plus profonde que la reproduction d'éléments ordinaires homogènes ; si bien que partout, nous devons distinguer la répétition-mesure et la répétition-rythme, la première étant seulement l'apparence ou l'effet abstrait de la seconde (1996 : 32-33).

²⁹⁹ Jean-Pierre Rousselot est un phonéticien français (1846–1924). « Ordonné prêtre en 1870, il fut professeur au petit séminaire d'Angoulême de 1869 à 1871. Ayant suivi les recherches du physiologiste E. J. Marey, il mit au point des appareils enregistreurs. Professeur de phonétique expérimentale à l'institut catholique (1889), puis au collège de France, fondateur de la Société des parlers de France (1893), il fut en France le pionnier de la phonétique scientifique et l'un des initiateurs de la dialectologie. Il a publié *Principes de phonétique expérimentale* (1897–1909) ; *Précis de prononciation* (1902) » (*Petit Robert des Noms propres*, 1994).

prononce la syllabe intensifiée » (Jousse, 1974 : 161). Le rythme de durée vient ainsi naturellement s'ajouter au rythme d'intensité.

C'est donc tout d'abord dans ces « rythmes de l'explosion de l'énergie », qui sont les « rythmes simples » de la « langue spontanée et vivante » que les élèves vont « vitalement cristalliser [leur] organisme vivant » (Jousse, 1974 : 151).

En effet, « notre organisme est si profondément rythmisé et rythmisant que (...) biologiquement, le rythme intérieur de l'énergie vitale hyperesthésie, par vague, les organes récepteurs et donne ainsi une plus grande intensité subjective à certains [sons]³⁰⁰ de la série » (Jousse, 1974 : 145). C'est ce que Jousse appelle la « loi de la “déflagration énergétique” », qu'il illustre en prenant l'exemple de la « rythmisation des gouttes d'eau tombant l'une après l'autre, à brefs intervalles, sur un corps sonore » :

« Spontanément, nos organes auriculaires intensifieront le choc d'une goutte sur deux ou sur trois ou sur quatre, selon la rapidité du débit, selon les schéma iambiques³⁰¹, trochaïques³⁰², anapestiques³⁰³, dactyliques³⁰⁴, etc., plus familiers à l'organe linguistiquement ethnisé, et aussi, jusqu'à certaines limites, selon le schéma rythmique volontairement imposé.

Mais, hormis le cas où l'intervalle entre chaque goutte est suffisant pour laisser se détendre – à contretemps, pour ainsi dire – la tension énergétique des organes, jamais la série des chocs ne sera perçue sans retours biologiquement équivalents d'intensification, retours correspondant aux déflagrations spontanées ou volontaires de l'énergie vitale. Même un son, durablement et rigoureusement continu et régulier, ne saurait être perçu en nos organes que par vagues successives.

C'est la grande loi de la “déflagration énergétique” fondamentale. L'Anthropos est un être vivant, c'est à dire un mécanisme auto-explosif à des intervalles biologiquement équivalents. (...) » (Jousse, 1974 : 146).

³⁰⁰ Jousse parle ici de « sensations ». Or, cet emploi nous paraissant assez confus, c'est au sens de *sons* que nous l'entendons.

³⁰¹ Pied de deux syllabes, la première brève, la deuxième longue.

³⁰² Pied formé de deux syllabes, une longue et une brève.

³⁰³ Pied composé de deux brèves et une longue.

³⁰⁴ Pied formé d'une syllabe longue suivie de deux brèves.

Or, outre ce « rythmo-explosisme » d'intensité et de durée, le geste³⁰⁵ laryngo-buccal, qui « profère des sons, ou mieux, des mimèmes³⁰⁶ sonores à des hauteurs indéfiniment variables » (1974 : 155), se caractérise également par un « rythmo-vocalisme » de timbre³⁰⁷ et de hauteur³⁰⁸. Nous avons là affaire à quatre « rythmes omniprésents », puisque « tout geste propositionnel ne peut qu'imbriquer, intimement et indéchirablement, l'intensité, la durée, le timbre et la hauteur » (*idem*), avec l'un ou l'autre primat selon les langues et les récitateurs. Par ailleurs, c'est également à travers la fusion de ces quatre rythmes que va s'élaborer le « Rythmo-mélodisme », dont nous verrons plus loin l'immense importance. En effet, « on ne peut pas prononcer des phrases sans mélodie, car c'est la physiologie même qui commence à moduler la mélodie sur les lèvres » (Jousse, 1974 : 165). C'est donc cette « innombrable et délicate mécanique de la parole vivante énergétique, vocalique et mélodique » (*ibidem* : 155), telle qu'en fait notamment usage Toni dans son enseignement, que nous souhaitons approfondir maintenant.

³⁰⁵ C'est bien de geste, en effet, dont il est question. Jousse écrit ainsi : « Que nous a donné la gesticulation laryngo-buccale ? D'abord un geste, c'est-à-dire un mécanisme vivant, propulsé par une énergie vivante et intelligente » (1974 : 154). Quant à Merleau-Ponty, il déclare que « la parole est un véritable geste », cherchant à mettre en évidence « ce qu'il y a de contingent dans l'expression et dans la communication (...) chez tous ceux qui transforment en parole un certain silence » (1945 : 214). Il oppose ainsi le « geste » de la parole aux « paroles banales » de la parole « instituée » ou « constituée », pour lesquelles « nous possédons déjà en nous-mêmes des significations déjà formées. Elles ne suscitent en nous que des pensées secondes ; celles-ci à leur tour se traduisent en d'autres paroles qui n'exigent de nous aucun véritable effort d'expression et ne demanderont à nos auditeurs aucun effort de compréhension » (1945 : 214). Or, « les mots (...) qui m'expriment sortent de moi comme mes gestes, ils me sont arrachés par ce que je veux dire, comme mes gestes par ce que je veux faire » (1960 : 121).

³⁰⁶ Jousse définit les « mimèmes » comme « les mouvements des choses montés dans nos mécanismes récepteurs » (1974 : 61). Ainsi, le « mimisme » peut s'imposer dans sa spécification « cinémimique » ou, comme ici, « phonomimique » (voir Jousse, 1974 : 116).

³⁰⁷ Comme le remarque Jousse, « le français ne forme pas spontanément des schèmes rythmiques dont les balancements se rythment, d'une façon aisément perceptible, selon le mètre des timbres vocaliques. Mais il n'en est pas de même de l'arabe, par exemple, dont la rythmique et la métrique, comme celles des Grecs et des Latins, sont fondées sur le *timbre* vocalique auquel vient s'ajouter la sensation de durée » (1974 : 162).

³⁰⁸ La manière dont « le français parlé marque l'interrogation en prononçant, sur une note plus élevée, la dernière syllable intensifiée de la phrase interrogative » donne une idée de ce que peut être le rythme hauteur. Jousse donne ainsi l'exemple de plusieurs anapestes (pied composé de deux brèves et une longue) rythmées par le rythme de hauteur : « Revient-il ? S'en va-t-il ? Le prend-t-il ? Le tient-il ? » (Jousse, 1974 : 162).

B. La « parole vivante énergétique, vocalique et mélodique » de Toni.

Sans nous lancer dans une analyse exhaustive et détaillée de chacun de ces quatre rythmes, nous aimerions donner à entendre au lecteur la mélodie très particulière qui se dégage de la voix de Toni, et qui frappe à l'écoute des enregistrements vidéo. En effet, « le rythme réel, ou plus exactement les rythmes réels sont ceux que (...) chaque appareil laryngo-buccal inflige, pour ainsi dire, à la série des propositions qu'il articule, intensifie, module, balance, etc. » (Jousse, 1974 :160).

Or, à l'écoute des deux séquences de travail mentionnées précédemment, on est frappé par la voix calme et claire de Toni, qui conjugue avec aisance douceur et fermeté, ainsi que par la mélodie très particulière qui en émane, toute en modulations bien que cantonnée à une tessiture assez réduite. Cette fermeté, clairement repérable dans la séquence des *dandasana*, est plus modulée dans la séquence de mise en route. En effet, le rythme que donne à entendre Toni dans chaque séquence est en lien direct avec l'objectif de travail qu'elle se propose dans chacune d'entre elles. Ainsi, dans la séquence de mise en route, suite aux premières postures effectuées au centre de la pièce, Toni demande aux élèves d'aller chercher le matériel nécessaire (ceintures, briques, formes...) et de se mettre « vraiment dans un confort extrême aujourd'hui pour vraiment relâcher les jambes ». « Vous allez travailler dans une manière plus optimale que... heu... maximale », ajoute-t-elle plus loin. A l'inverse, la séquence des *dandasana* affiche d'emblée un objectif plus « maximal ».

Mais dans les deux cas, il est intéressant de noter que la voix de Toni agit comme un véritable geste. Dans la séquence de mise en route, lors des premiers exercices où Toni circule entre les élèves répartis au centre de la pièce – alors que ces derniers ont le regard tourné vers le sol (en « pyramide ») puis alternativement tourné vers le sol et vers le plafond (en « chien et chat ») –, comme dans la suite de la séquence où les élèves sont allongés sur le dos avec les pieds contre le mur et la tête vers le centre de la pièce, les élèves ne peuvent à aucun moment voir Toni directement. En conséquence, c'est grâce aux différents rythmes (intensité, durée, timbre et hauteur) que l'enseignante « inflige » à ses propos qu'elle parvient à faire de ses mots des instruments d'action, des événements prompts à saisir le corps des élèves, n'hésitant pas à les agencer lorsque nécessaire en une mélodie délicatement envoûtante.

Dans la séquence des *dandasana*, la disposition des élèves et de Toni est différente puisque les élèves sont répartis dans la salle face à Toni qui fait les postures en même temps qu'eux. Ainsi, tout en prodiguant ses consignes, l'enseignante les exécute elle-même de manière parfois ostentatoire, pointant sur son propre corps les parties à travailler ainsi que l'action sollicitée. Cependant, il est intéressant d'observer que les élèves la regardent assez peu durant le travail des postures, lui jetant quelques coups d'œil au début de la séquence, lorsqu'elle joint le geste à la parole, et la regardant de moins en moins à mesure que les postures se répètent et que le travail s'intensifie³⁰⁹. Le dos redressé (ainsi que le préconise la posture travaillée), les élèves ont le regard la majeure partie du temps porté sur l'horizon, concentré, impénétrable, donnant l'impression que c'est avec leur corps tout entier qu'ils écoutent³¹⁰. En effet, comme l'écrit Deleuze dans *Différence et répétition*, « nous n'apprenons rien avec celui qui nous dit : fais comme moi. Nos seuls maîtres sont ceux qui nous disent "fais avec moi" »³¹¹, et qui, au lieu de nous proposer des gestes à reproduire, surent émettre des signes à développer dans l'hétérogène »³¹² (1996 : 35). C'est en ce sens, nous semble-t-il, que s'imposent les modulations de la voix de Toni.

Ainsi, le rythme spécifique de l'explosion de l'énergie, chez Toni, est pour une part en relation avec ses objectifs pédagogiques et comporte à ce titre une « fonction

³⁰⁹ Comme l'écrit encore Deleuze dans *Différence et répétition* : « La reproduction du Même n'est pas un moteur des gestes. On sait que même l'imitation la plus simple comprend la différence entre l'extérieur et l'intérieur. Bien plus, l'imitation n'a qu'un rôle régulateur secondaire dans le montage d'un comportement, elle permet de corriger des mouvements en train de se faire, non pas d'en instaurer. L'apprentissage ne se fait pas dans le rapport de la représentation à l'action (comme reproduction du Même), mais dans le rapport du signe à la réponse (comme rencontre avec l'Autre) » (1996 : 35).

³¹⁰ Sans doute, une série d'entretiens s'attachant à faire expliciter cette qualité de concentration et cette manière d'écouter serait fort instructif.

³¹¹ C'est en ce sens que A. déclare à propos du moment où elle a « eu l'impression de vraiment rentrer dans l'exercice » : « c'était nécessaire que Toni soit là mais j'avais plus besoin d'elle ». Elle évoque « une rupture (...) entre elle qui nous disait de faire des choses, et moi qui faisais les choses, y a eu une séparation ». Alors qu'elle affirme avoir généralement besoin d'imiter, de beaucoup regarder pour comprendre les instructions, elle déclare à propos de ce moment : « c'était très différent... Mmm, ouais c'est ça, j'avais j'avais plus besoin d'elle » (A.12).

³¹² Comme l'écrit également Merleau-Ponty : « La communication ou la compréhension des gestes s'obtient par la réciprocité de mes intentions et des gestes d'autrui, de mes gestes et des intentions lisibles dans la conduite d'autrui. Tout se passe comme si l'intention d'autrui habitait mon corps ou comme si mes intentions habitaient le sien. Le geste dont je suis le témoin dessine en pointillé un objet intentionnel. Cet objet devient actuel et il est pleinement compris lorsque les pouvoirs de mon corps s'ajustent à lui et le recouvrent. Le geste est devant moi comme une question, il m'indique certains points sensibles du monde, il m'invite à l'y rejoindre. La communication [ou la transmission] s'accomplit lorsque ma conduite trouve dans ce chemin son propre chemin » (1945 : 215-216)

expressive »³¹³. Il lui permet notamment d'insister sur l'action sollicitée, d'où de nombreuses accentuations sur les marqueurs d'action et éléments de direction. C'est généralement sur la première syllabe du mot que porte l'accent d'intensité, cette première syllabe étant par ailleurs considérablement étirée, marquée par un timbre plus clair et par une augmentation de la hauteur de la voix de Toni. Dans notre transcription des deux séquences de travail, nous avons tenté de traduire cette idée en écrivant les verbes accentués comme suit : « press-sser », « ten-en-dez », « tiiirer », « lè-ève », « sou-oulevez », « pouss-ssez », « ga-ardez ». Mais c'est alors essentiellement l'allongement du geste laryngo-buccal, et donc l'idée de durée, qui s'impose. Il aurait fallu, de manière à mettre en évidence le rythme d'intensité et par voie de conséquence ceux de timbre et de hauteur, signaler la première syllabe en gras de la sorte : « **press**-sser », « **ten-en**-dez », « **tiiir**er », « **lè-ève** », « **sou-oulevez** », « **pouss-ssez** », « **ga-ardez** ». Il nous a cependant semblé que cela aurait considérablement alourdi le texte lors d'une première lecture.

Par ailleurs, l'expression joussienne de « mimème sonore », qui traduit la manière dont la parole tente de rejouer certaines actions, nous semble particulièrement pertinente pour rendre compte des différents rythmes dont Toni anime ses propos. Ainsi, lorsqu'elle invite les élèves, dans le travail de la « pyramide » : « inspirez soulevez... les ischions », le terme « soulevez » se déploie dans une mélodie singulière. Après plusieurs écoutes attentives, celle-ci semble due à l'accentuation que fait porter Toni sur la première et la dernière syllabe du mot, également plus longues et plus claires que la deuxième syllabe non accentuée ou même que les autres mots de la phrase. D'autre part, le terme « soulevez » comporte un mouvement mélodique montant sur la première syllabe et descendant sur la dernière, suivi d'un temps d'arrêt qui laisse le mot comme suspendu au milieu de la phrase. Lorsque Toni continue : « allez sur le *haut* de

³¹³ Signalons à ce propos le cours d'Aline Germain-Rutherford et de Philippe Martin (Université d'Ottawa) intitulé « Le système prosodique du français », accessible en ligne sur <http://courseweb.edtedched.uottawa.ca/Phonetique/pages/prosodie/notions.htm>. Ce cours, qui compare notamment les systèmes accentuel et mélodique français et anglais, présente l'avantage d'illustrer ses exemples à l'aide d'enregistrements en synthèse et de schémas de visualisation de la parole (comportant courbe mélodique, courbe d'intensité et oscillogramme, avec une transcription phonétique de la phrase prononcée). Les auteurs écrivent ainsi que « l'accentuation en français peut permettre aussi au locuteur de mettre en relief, d'insister, sur certaines unités de l'énoncé. On parle alors de la fonction expressive de l'accentuation. Contrairement à l'accent démarcatif (...) qui permet de délimiter des unités rythmiques et intonatives, l'accent expressif, qui se manifeste essentiellement par un renforcement de l'intensité, peut se trouver sur n'importe quelle syllabe choisie par le locuteur pour exprimer une émotion ou une attitude ».

vos demi-pointes », le terme « haut » est également vivement accentué et la voix, en étirant le mot, s'envole dans les aigus, mimant vocalement, pour ainsi dire, l'action sollicitée. De même, dans la deuxième occurrence de l'*étirement du corps tout entier*, toujours dans la séquence de mise en route, Toni martèle : « Pense é-las-ti-ci-té et connexion. Pas un bout, mais *tou-out* le corps s'étire ». Le terme « é-las-ti-ci-té », accentué sur la première syllabe, est alors prononcé en détachant chaque syllabe, chacune d'entre elles résonnant de manière plus claire et plus haute que l'ensemble de la phrase. Le terme « *tou-out* », quant à lui, est considérablement étiré, cherchant à nouveau à mimer et induire l'action évoquée, comme dans le cas du terme « *lon-ong* » qui apparaît aux troisième et sixième occurrences de la séquence des *dandasana* : « l'iliaque se fait *lon-ong* », « l'espace du pubis se fait *lon-ong* ».

Il apparaît ainsi que « la parole possède une puissance de signification qui lui [est] propre » (Merleau-Ponty, 1945 : 212). Dans les exemples ci-dessus, on voit clairement la manière dont « le mot et la parole cessent d'être une manière de désigner l'objet ou la pensée, pour devenir la présence de cette pensée dans le monde sensible, et, non pas son vêtement, mais son emblème ou son corps » (*idem*). Comme l'écrit encore le philosophe :

« La parole ou les mots portent une première couche de signification qui leur est adhérente et qui donne la pensée comme style, comme valeur affective, comme mimique existentielle, plutôt que comme énoncé conceptuel. Nous découvrons ici sous la signification conceptuelle des paroles une signification existentielle³¹⁴, qui n'est pas seulement traduite par elles, mais qui les habite et en est inséparable » (1945 : 212).

En outre, à certains moments clés du travail, et notamment dans la séquence des *dandasana* qui comporte un rythme de travail plus intense, Toni tente de galvaniser les élèves en usant d'un ton de voix plus énergique. Elle recourt alors à des exclamations et des répétitions qui font songer à cette « répétition verticale où l'on remonte à l'intérieur des mots », telle que l'évoque Deleuze dans *Différence et répétition* (1996 : 34). Ce niveau d'intensité est particulièrement frappant dans cet extrait de la troisième occurrence de la séquence susmentionnée, transparaissant jusque dans la manière dont

³¹⁴ Plus loin, Merleau-Ponty évoque également le « sens émotionnel » ou encore « sens gestuel » des mots, qu'il oppose à leur « sens conceptuel et terminal » (1945 : 218).

le visage de Toni se tend, et notamment sa bouche dont on perçoit clairement l'effort d'articulation :

« Et vous allez maintenant avec les ailes iliaques vers les cuisses ! Avec les ailes iliaques vers les cuisses ! Mais les cuisses qui poussent le sol ! Les jambes qui poussent le sol, les ailes iliaques vers les cuisses ! Les ailes iliaques, les ailes iliaques, les ailes iliaques ! ».

C'est une intensité similaire qui se dégage de ce moment délicat où les élèves, assis avec les pieds proches des ischions et les genoux ramenés vers la poitrine, doivent décoller leurs pieds puis déplier et tendre leurs jambes vers l'avant avec les pieds à la hauteur des épaules (il s'agit de la cinquième occurrence de la séquence). Toni, par l'énergie qu'elle insuffle à ses paroles, semble accompagner le mouvement des élèves : « **Pouss**-sser avec les bouts des pieds vers l'avant ! **Ga**-ardez vos bras sur le sol ! ». Juste avant ce passage, la manière dont Toni allonge de manière particulièrement marquée le verbe *soulever* lorsqu'elle s'exclame : « On **sou**-oulè-ève le diaphragme ! », donne l'impression qu'elle tente d'accomplir par la voix l'action sur les élèves, comme elle le ferait avec un geste concret. Mais l'intensité de la voix de Toni atteint son apogée lorsqu'elle tente, après avoir compté de manière non moins énergique jusqu'à six (les élèves savent qu'ils doivent tenir jusqu'à dix), d'aiguillonner les élèves dans leur effort alors que ces derniers sont en équilibre précaire sur les fesses, le dos redressé, le diaphragme levé, les bras et les jambes tendus vers l'avant au-dessus du sol : « Tendez vos **jam**-ambes !!! », hurle-t-elle presque.

A d'autres moments, c'est en enserrant ses consignes dans une formule lapidaire, prononcée sur un rythme spécifique, que Toni maintient la dynamique de travail. Ces formules, que l'on peut identifier comme des chiasmes³¹⁵, sont composées de deux propositions, scandées chacune en deux temps et dont les termes se font écho au moyen d'une répétition inversée. On note également la présence, dans chacun de ces chiasmes, d'une allitération³¹⁶ en « l » qui ajoute au rythme ciselé de la phrase une certaine fluidité. Ainsi, dans la sixième occurrence des *dandasana*, Toni psalmodie : « les ailes iliaques / loin des cuisses, les cuisses / loin des ailes iliaques ». Et un peu plus loin :

³¹⁵ Le *Trésor de la Langue Française* informatisé définit le « chiasme » de la manière suivante : « Figure de style consistant à inverser l'ordre des termes dans les parties symétriques de deux membres de phrase de manière à former un parallèle ou une antithèse ».

³¹⁶ L'« allitération » est définie comme suit par le *Trésor de la Langue Française* informatisé : « Répétition exacte ou approximative d'un ou de plusieurs phonèmes (surtout consonantiques) à l'initiale des syllabes d'un même mot, au commencement ou à l'intérieur de mots voisins dans une même phrase ».

« les ailes iliaques / vers les cuisses, les cuisses / vers le sol ! ». Ou encore dans la huitième occurrence : « vous glissez les talons / contre la ceinture, la ceinture / contre les talons ». De par leur rythme et leur facture, ces formules ont quelque chose d'incantatoire et semblent faites pour que les élèves s'abandonnent à leur musicalité.

Parfois, Toni accentue un mot en particulier dans le cours de la phrase, usant d'un ton de voix ferme et déterminé. Ainsi, alors que les élèves se préparent à *paripurna navasana* (la septième occurrence de la séquence des *dandasana*), elle les enjoint : « Maintenant posez les mains au sol, soulevez les pieds, roulez les épaules en arrière et le diaphragme **au**-delà des genoux ». Le terme « au-delà », ici, se détache clairement des autres mots de la phrase, avec un accent plus marqué sur la syllabe « au », également plus étirée, plus claire et plus haute que les autres. Toni continue : « Pressez les genoux ensemble. Maintenant les *bras* ! ». Au moment où Toni prononce le mot « bras » d'un ton de voix décidé, les élèves, mus par une force invisible, tendent leurs bras vers l'avant avec une même détermination. L'enseignante poursuit : « Donc maintenant tirez le diaphragme **au**-delà, **au**-delà, **au**-delà, **au**-delà, des **bras** ». La répétition à quatre reprises, nettement séparées les unes des autres, du terme « au-delà »³¹⁷, prononcé sur un ton de voix calme mais ferme, avec le même accent que précédemment (bien que légèrement atténué) sur la syllabe « au », semble à la fois soutenir les élèves dans leurs efforts et les pousser à une intensification de leur mouvement. En effet, pour reprendre l'idée développée par Deleuze dans l'ouvrage précédemment cité, c'est l' « ordre dynamique » de cette répétition qui frappe l'auditeur : elle est « comme “l'évolution” du geste », « répétition d'une différence interne qu'elle comprend dans chacun de ses moments, et qu'elle transporte d'un point remarquable à un autre » (1996 : 32).

Mais au-delà (ou en-deçà) de cette fonction expressive (et donc volontaire bien qu'essentiellement non consciente³¹⁸) de l'accentuation, la mélodie qui se dégage de la voix de Toni n'est pas étrangère au fait que Toni soit d'origine américaine. En effet, son accent américain orne la langue française – dont Jousse souligne l' « intensité parfois si

³¹⁷ Le mot « bras » est également accentué en fin de phrase et prononcé sur un ton de voix descendant.

³¹⁸ Faisant part à Toni, lors d'une conversation téléphonique, de la thématique de ce chapitre, elle reconnut n'avoir jamais « travaillé » cette dimension rythmique et mélodique de la parole.

fine qu'elle est presque insensible » (1974 : 156)³¹⁹ – de lignes rythmiques et mélodiques inédites, dont se dégage également une impression générale de rondeur.

En effet, outre le rythme spécifique de l'explosion de l'énergie qu'il crée, cet accent insuffle au français un rythme-vocalisme de timbre assez inhabituel, repérable, par exemple, à la manière dont Toni tend à adoucir certaines consonnes et à ouvrir et allonger certaines voyelles. C'est en ce sens que le « r » français un peu tranchant, prononcé plutôt dans la gorge, fait place à un « r » considérablement adouci, venant plutôt de la bouche, et qui fait couler les mots : l'on entend alors « wespérer » au lieu « respirer », « wevenir » au lieu de « revenir », « welâcher » au lieu de « relâcher », « wapprocher » au lieu de « rapprocher », « weposez-vous » au lieu de « reposez-vous », etc. De même, les « a » et les « o » sont souvent ouverts et étirés (induisant par là même une sensation spécifique de durée), comme dans « attention au bord externe de vos épaules », « tirer le bord externe de vos épaules dans la direction de vos côtes », « vous faites juste avancer vos pâtes », « allez vers le sol avec vos tâlons ». L'impression d'étirement s'amplifie lorsque la voyelle ouverte est suivie d'un « r » lui-même émoussé, comme dans « gârde ce mouvement », « je dois pas vous pârler des pieds », « privilégiez bien les fôrmes » ; ou lorsqu'elle est suivie de certaines autres consonnes comme dans « tendez vos jâm-ambes » ou « dâns la direction de vos côtes ».

C. « Sémantico-mélodisme » et enveloppement.

C'est donc en vertu de ces différents rythmes – accents, amplification et allongement de certaines syllabes, variations de timbre et de hauteur – que le rythme-mélodisme ainsi créé « va tendre (...) à demeurer et à se recréer “Sémantico-mélodisme” » (Jousse, 1974 : 164). Comme l'affirme Jousse, « la véritable parole humaine joue toujours avec cette puissance attractive : le rythme mélodique » (1974 : 165). « Toutes les paroles humaines tendent à être un indéchirable complexe de *verbo-*

³¹⁹ Jousse évoque plus précisément « notre bouche française, habituée à une intensité parfois si fine qu'elle est presque insensible » (1974 : 156).

*rythmo-mélodisme*³²⁰. Ce sont d'abord des paroles possiblement comprises », puis « le mécanisme vivant et intelligent va jouer rythmiquement et ce qui s'épanouit alors, comme sur la fleur son parfum, c'est le Sémantico-mélodisme et le Rythmo-sémantisme » (Jousse, 1974 : 166). C'est en ce sens que l'anthropologue déclare que « le "Sémantico-mélodisme" est à la musique ce que la voix humaine est au son intrumental » (1974 : 165). Merleau-Ponty, quant à lui, s'interroge :

« Pourquoi ne pas admettre (...) que le langage, aussi bien que la musique, peut soutenir par son propre arrangement, capter dans ses propres mailles un sens, qu'il le fait sans exception chaque fois qu'il est langage conquérant, actif, créateur³²¹ (...) ; que (...) le langage comme système de relations explicites entre signes et signifiés, sons et sens est un résultat et un produit du langage opérant où sens et son sont dans le même rapport que la "petite phrase" et les cinq notes qu'on y trouve après coup ? » (1964a : 198).

Merleau-Ponty fait ici allusion à la « petite phrase » de la sonate de Vinteuil qui, dans *Un amour de Swann*, le deuxième volume du célèbre ouvrage de Marcel Proust *Du côté de chez Swann*, rend présente à Swann « l'essence de l'amour ». Or, de même que ce n'est pas en analysant chaque consigne et le sens de chaque mot pris un à un que les élèves parviendront à « sentir vraiment » (pour reprendre l'expression de E.³²²), « Swann peut bien serrer la "petite phrase" entre les repères de la notation musicale, rapporter au faible écart entre les cinq notes qui la composent et au rappel constant de deux d'entre elles la "douceur rétractée et frileuse" qui en fait l'essence ou le sens : au moment où il pense ces signes et ce sens, il n'a plus la "petite phrase" elle-même, il n'a que "de simples valeurs, substituées pour la commodité de son intelligence à la mystérieuse entité qu'il avait perçue" » (Merleau-Ponty, 1964a : 195). En effet, si dans la musique « le sens apparaît lié à la présence empirique des sons » (Merleau-Ponty, 1945 : 219), pareillement, « en un sens, comprendre une phrase ce n'est rien d'autre que

³²⁰ Jousse écrit plus loin qu' « en toute Perle-Leçon [c'est-à-dire « portées et transmises gestuellement et oralement », comme il est précisé dans l'avant-propos de *L'anthropologie du geste* (1974 : 23)] vivante et traditionnelle, nous retrouvons toujours trois forces cristallisantes et compénétrées : paroles rythmées-intelligées-mélorisées » (1974 : 178).

³²¹ Merleau-Ponty évoque également « un langage conquérant, qui nous introduise à des perspectives étrangères » (1960 : 125). Il distingue ainsi « l'usage empirique du langage déjà fait » et son « usage créateur » ou « langage authentique » (1960 : 72), qu'il désigne encore comme « langage opérant » (1960 : 123) ; et oppose également une « parole parlante », « dans laquelle l'intention significative se trouve à l'état naissant », à « une parole parlée qui jouit des significations disponibles comme d'une fortune acquise » (1945 : 229).

³²² Voir chapitre 4. B. : « Expliquer pour sentir vraiment ».

l'accueillir pleinement dans son être sonore, ou, comme on dit si bien, *l'entendre* ; le sens n'est pas sur elle comme le beurre sur la tartine, comme une deuxième couche de "réalité psychique", étendue sur le son : il est la totalité de ce qui est dit, l'intégrale de toutes les différenciations de la chaîne verbale, il est donné avec les mots chez ceux qui ont des oreilles pour entendre » (1964a : 201). Ainsi, « le sens du mot n'est pas contenu dans le mot comme son. Mais c'est la définition du corps humain de s'approprier dans une série indéfinie d'actes discontinus des noyaux significatifs qui dépassent et transfigurent ses pouvoirs naturels » (1945 : 226). C'est cet « acte de transcendance » que souligne ici Merleau-Ponty, cette « puissance ouverte et indéfinie de signifier, – c'est-à-dire à la fois de saisir et de communiquer un sens (...) » (*idem*) : « telle est cette fonction que l'on devine à travers le langage, qui se réitère, s'appuie sur elle-même, ou qui, comme une vague, se rassemble et se reprend pour se projeter au-delà d'elle-même » (*ibidem* : 230).

C'est en ce sens que pour Jousse, « le Sémantico-mélodisme ne se plaque pas du dehors, comme des notes graphiquement musicales, sur des mots graphiquement manuscrits. La signification se fait mélodisation³²³. Nous disons bien et dans son sens fort : "elle se fait". Nul besoin de la faire et nulle possibilité de l'empêcher. Mais ce sont des choses qui ne peuvent s'exprimer, se constater et s'analyser que dans une gorge humaine et vivante³²⁴ » (Jousse, 1974 : 166). En effet, « le sémantisme n'est jamais une prise de conscience purement intellectuelle³²⁵ (...). L'Anthropos n'est pas intelligence pure, mais globalisme agissant, sentant et connaissant » (*ibidem* : 171). C'est ainsi que la « gorge » de l'homme s'impose comme « le centre vital où toutes les fibres du globalisme humain viennent retentir en intellections et en émotions expressives dans la voix sémantico-mélodiant. (...) Aussi, ne "fait-on" pas de la mélodie expressive. C'est l'expression qui fait sa mélodie, qui "se fait" mélodie » (*ibidem* : 172).

³²³ Comme le précise le *Comité des Etudes Marcel Jousse* dans la page de présentation du chapitre sur le « Rythmo-mélodisme » : « Il ne s'agit pas là de musique qui vient en arabesques sonores se plaquer sur des textes, mais d'une "sémantico-mélodie" jaillissant du sens même des mots » (1974 : 163).

³²⁴ En effet, comme l'écrit encore Jousse, « la gorge humaine se fait, pour ainsi dire, le centre le plus expressif de tous les mécanismes expressifs de l'Anthropos » (1974 : 165).

³²⁵ C'est également en ce sens que pour Malinowski, comme le rappelle Tambiah : « le sens est l'effet des mots sur les esprits et les corps humains » (« meaning is the effect of words on human minds and bodies ») (1968 : 185).

C'est une telle « sémantico-mélodie » que donnent à entendre les deux séquences de travail. Nous avons déjà décrit l'énergie qui se dégage de la voix de Toni dans la séquence des *dandasana*. En effet, cette séquence au rythme particulièrement soutenu est construite autour d'une multitude de « choses à faire » (pour reprendre l'expression des élèves). Elle comporte ainsi un nombre important de verbes accentués et étirés qui créent de ce fait de nombreuses variations de hauteur et de timbre. Nous avons également souligné le rôle joué par les répétitions et les exclamations, par certains mots plus particulièrement accentués ainsi que par quelques formules construites en chiasme, scandées sur un rythme spécifique. Autant d'éléments, nous l'avons vu, qui entretiennent une dynamique de travail et permettent de mobiliser les élèves.

La séquence de mise en route, quant à elle, comporte un objectif de travail plus « optimal » et est davantage construite autour de « choses à sentir » (bien entendu, les « choses à sentir » sont également des « choses à faire » et « les choses à faire » des « choses à sentir », telles les deux faces d'un même objet. Néanmoins, le fait de formuler une consigne sous forme de « chose à faire » ou de « chose à sentir » a des implications discursives très différentes. Ainsi, si un verbe à l'impératif accompagné de son complément d'objet suffit généralement à introduire une « chose à faire », les « choses à sentir » nécessitent le plus souvent un détour par une description plus ou moins longue). Ainsi, contrairement à la dynamique créée dans la séquence des *dandasana*, l'enseignante met ici sa voix au service d'un tout autre objectif qui est d'amener les élèves vers un état de détente propice à l'exploration de ces multiples « choses à sentir ». Alors que les élèves sont la majeure partie du temps étendus au sol, c'est par le biais des nombreuses modulations de sa voix que Toni les amène et les maintient dans ce travail d'observation et d'exploration. En effet, on ne peut manquer de remarquer les mouvements mélodiques de cette voix, son timbre spécifique, ses mots accentués qui tantôt s'étirent et s'allongent, tantôt s'envolent et restent suspendus ou au contraire tombent, abrupts, s'accumulant et se matérialisant imperceptiblement dans le corps des élèves. En un instant, la voix de l'enseignante peut ainsi passer d'un ton ferme et déterminé à des accents traînants et mélodiques, laissant la fin des phrases suspendues, pour soudain regagner en énergie et retrouver peu après un ton calme aux accents lointains et mélodiques.

Mais qu'il s'agisse de la séquence des *dandasana* où Toni enchaîne les « choses à faire » à un rythme soutenu ou de la séquence de mise en route où elle utilise un ton

de voix plus souple et plus changeant, dans les deux cas, cette voix donne à entendre une mélodie continue, enveloppante, rassurante ou impérieuse, imposant sa propre nécessité. Et c'est à cette mélodie, telle un enchantement, que les élèves s'abandonnent.

Dans la séquence des *dandasana*, si les élèves jettent tout d'abord quelques coups d'œil à Toni pour ne pas perdre le fil, très vite, ils sont happés par cette voix qui délivre ses consignes en un flot continu et que rien ne semble pouvoir arrêter. En effet, la posture *dandasana*, qui ne cesse de se décliner en de multiples variantes, alternativement avec et sans ceinture, impose à la séquence une forme de circularité. Or, cette circularité est encore accentuée par le fait que Toni, au fil de ces variantes, intensifie le rythme de travail et passe de l'une à l'autre sans relâche.

Ainsi, suite aux deux premières occurrences de la séquence, Toni demande aux élèves de prendre la ceinture posée à côté d'eux. Mais si l'enseignante, rapidement installée dans la nouvelle configuration de la posture (les jambes tendues vers l'avant avec la ceinture passée derrière les talons et les mains tirant chaque extrémité de la ceinture vers soi de manière à redresser le dos), reprend aussitôt le fil de ses indications, les élèves, occupés à régler leur ceinture à la bonne dimension, sont un peu dépassés par le rythme impulsé par Toni, essayant de se raccrocher à ses indications par quelques coups d'œil furtifs en sa direction. S'il font ensuite preuve d'une indéniable concentration (le dos redressé et le regard posé sur l'horizon), c'est le passage de la cinquième à la sixième occurrence qui semble les faire basculer dans ce « mode mécanique » tel que l'évoque notamment A. (« j'étais comme en mode mécanique, et en même temps heu..., c'était entier quoi j'étais complètement consciente de ça quoi, je faisais pas mécaniquement les choses, mais ça pouvait être mécanique tout en heu... ouais en étant vivant »). En effet, alors que Toni provoque une vague de soulagement en invitant les élèves, en équilibre sur les fesses avec les mains au sol et les jambes tendues vers l'avant à la hauteur des épaules, à « relâcher », elle enchaîne aussitôt en un souffle : « Et reposez-vous. Prenez la ceinture encore une fois ». Ainsi, les élèves à peine remis de leurs efforts, Toni les entraîne dans la posture suivante, leur accordant tout au plus une demi-seconde de repos. Sans leur laisser le moindre répit, elle reprend le fil de ses indications. De même, après les avoir galvanisé dans *paripurna navasana* (en équilibre sur les fesses avec les bras et les jambes tendus vers l'avant au-dessus du sol), Toni enchaîne immédiatement avec la posture suivante : « Et on relâche. Prenez la ceinture ». Pris dans l'impulsion du travail, les élèves s'exécutent, toujours légèrement décalés par

rapport au rythme des indications. C'est ainsi de manière un peu « machinale », pour reprendre le terme de G., qu'ils semblent réagir à cette voix, portés par le « mécanisme vivant et intelligent » de la parole et par sa sémantico-mélodie, plus que par le sens réel des mots. En effet, comme l'écrit Merleau-Ponty, le sens du signe « est tout engagé dans le langage, la parole joue toujours sur fond de parole. (...) Nous n'avons, pour la comprendre, à consulter quelque lexique intérieur qui nous donnât, en regard des mots ou des formes, de pures pensées qu'ils recouvriraient : il suffit que nous nous prêtions à sa vie, à son mouvement de différenciation et d'articulation, à sa gesticulation éloquente » (1960 : 68). Plus loin, il ajoute : « le sens est le mouvement total de la parole (...). Au moment même où le langage emplit notre esprit jusqu'au bord, sans laisser la plus petite place à une pensée qui ne soit prise dans sa vibration, et dans la mesure justement où nous nous abandonnons à lui, il passe au-delà des "signes" vers leur sens » (1960 : 69).

Or, c'est ce même « langage à la seconde puissance, où de nouveau les signes mènent la vie vague des couleurs » (Merleau-Ponty, 1960 : 73), qui semble s'imposer dans la séquence de mise en route. En effet, ce qui frappe dans cette séquence, c'est l'atmosphère créée par la voix de Toni dont les volutes mélodiques provoquent un « enveloppement généralisé », semblable à celui évoqué par Favret-Saada à propos des séances de désorcèlement de Madame Flora :

« Ce qui fait l'unité profonde de la séance, c'est la voix de Mme Flora, qui "prend" le consultant dès l'arrivée, et ne le lâche plus une seconde : elle couvre tous les registres imaginables (...) mais surtout, elle passe de l'un à l'autre avec une souplesse sans pareille, et sans jamais laisser le consultant abandonné à lui-même » (Favret-Saada, 1990 : 31).

En effet, il est intéressant d'observer la manière dont les élèves se laissent traverser, imprégner par le discours de Toni. Ceci est particulièrement visible lorsqu'à la suite des premiers exercices effectués au centre de la pièce, les élèves sont allongés sur le dos avec les pieds contre le mur et la tête vers le centre de la pièce. Ainsi, après un premier *étirement du corps tout entier*, Toni leur demande de prendre la ceinture posée à côté d'eux et de la passer sur leurs talons pour étirer leurs jambes vers le plafond (en *urdhva prasarita padasana*). Or, pendant que les élèves ajustent leur ceinture à la bonne dimension, déplient leurs jambes vers le haut et s'installent dans la posture, Toni ne cesse de parler. Tout en circulant dans la pièce, elle décrit longuement,

en terme de sensation kinesthésique, le « but » de cet exercice, scandant ses phrases avec énergie et les abattant d'un ton de voix descendant :

« Donc pour ceci il faut un point d'appui. Donc vous utilisez le ceinture, à ce but, de vous donner un point d'appui, pour sentir comment vous pouvez tirer l'os du fémur dans l'articulation, tout en tirant le bord externe des jambes vers le, le le le grand trochanter. Et une fois que vous avez le grand trochanter et la chair de l'extérieur de la cuisse vers le tapis, vous allez press-sser ça vers le sol et tirer les aines externes vers le mur ».

Puis, après quelques corrections individuelles, alors que les élèves sont calmes et concentrés dans leur posture, les mains serrées sur la ceinture, elle pose une question théorique à l'assemblée. Après quelques secondes de silence que vient interrompre une timide réponse, sa voix s'élève, dynamique, déchirant le silence et l'atmosphère de concentration du studio :

« Parce que sinon, imaginez vous faites tout cet effort pour rien ! Oui ? Vous avez les nerfs ! Si les nerfs n'arrivent pas à circuler et donner l'info au cerveau, vous faites toute cette souffrance pour rien ! Donc tirez votre colonne en arrière pour donner l'espace à tous ces nerfs. Et puis maintenant ouvrir la poitrine aussi et relâcher le diaphragme. Relâcher le bas ventre... ».

Assise sur un bloc de bois près de l'entrée du studio, c'est d'une voix traînante qu'elle invite ensuite les élèves : « Et relâchez les jambes en bas... ». On voit alors D. et B. relâcher doucement leurs jambes et s'installer bien à plat sur le sol. Durant quelques secondes ils restent étendus, calmes, goûtant visiblement ce moment. Puis c'est avec un ton de voix plus décidé que Toni donne les premières indications de la posture suivante (un nouvel *étirement du corps tout entier*). Mais très vite, le rythme de sa voix se ralentit nettement et elle poursuit, détachant bien les syllabes : « pense é-las-ti-ci-té et connexion. Pas un bout, mais tou-out le corps s'étire (...) ». On voit alors B. étirer ses bras d'avant en arrière avec une extrême lenteur, très appliquée, pendant que Toni continue à décrire et donner des indications d'une voix traînante, presque paresseuse bien qu'étonnamment mélodieuse, suspendant la fin des phrases :

« Ne travaillez pas plus dur dans une partie... Le seul partie qui ne travaille pas du tout c'est le bas ventre... Le diaphragme très passive aussi mais les côtes se laissent étirer... ».

Les élèves, étirés de tout leur long sur le sol, semblent écouter par tous les pores de leur peau. Si calmes qu'on pourrait les croire endormis, ils se laissent imprégner, imbiber par la voix légèrement hypnotique de Toni. C'est d'ailleurs très lentement, avec

une extrême douceur, presque avec grâce, que D. ramène ses bras sur le sol quand Toni les invite à relâcher la posture. Et lorsqu'en vue de la posture suivante l'enseignante demande aux élèves, de la même voix traînante, de ramener leurs genoux sur la poitrine et d'entrelacer leurs mains devant les tibias, c'est presque instantanément bien que toujours très calmement que les élèves exécutent les actions demandées. En effet, s'ils paraissent totalement déconnectés par rapport au monde extérieur, ne se laissant pas le moins du monde troubler par les klaxons des voitures et l'agitation de la rue qui filtre par les fenêtres ouvertes, ils sont en revanche totalement connectés à Toni, branchés sur elle. Bien qu'ils semblent ne pas l'entendre et qu'aucun regard en sa direction ne trahisse la source de leur attention, leur manière de réagir à ses consignes comporte quelque chose – pour reprendre les termes de A. et aussi paradoxal que cela puisse paraître –, de « mécanique » et de « vivant ». Ainsi, lorsque Toni énonce les consignes suivantes d'une voix douce et mélodique mais d'un seul trait, donnant l'impression d'une simultanéité et non d'une succession d'actions, seule une extrême quiétude se dégage des élèves, rassemblés sur eux-mêmes, complètement immobiles. Dans cette plongée hors du temps et en soi – dans un temps étale et vertical qui n'est pas sans évoquer la « quatrième dimension » mentionnée par G.(73) –, seule semble compter la « puissance attractive » de la voix sémantico-mélodique de Toni, entraînant les élèves au plus profond de leur corps :

« Je suis comme dans une bulle quoi. Et peut-être je laisse filtrer, que certaines choses ou heu... Ou... notamment pendant les exercices où heu, ben en plus on est pas tellement en contact avec les autres sauf à certains exercices. Mais quand on travaille seul, heu... J'ai l'impression d'être vraiment dans mon corps quoi et d'être heu... Y'a, effectivement y'a une voix, et que je connais bien et qui..., qui donne des indic..., y'a des choses que je, je dois choper et heu... Et je suis... (...) Ouais dans mon univers, dans mon corps ».

Toni elle-même, toujours assise sur le bloc de bois à l'entrée du studio, semble comme retirée en elle-même. Avec une extrême douceur, de sa voix traînante et mélodique, elle engage les élèves à observer leur posture et continue à prodiguer ses consignes. Ainsi, lorsqu'elle invite les élèves, profondément absorbés en eux-mêmes, à relâcher la posture, c'est tout juste s'ils réagissent. B. bascule à peine ses tibias vers le bas, sans relâcher la prise de ses mains, obligeant Toni à réitérer sa demande : « très bien relâchez les deux jambes en bas ». C'est alors seulement que l'élève relâche doucement ses jambes, laissant glisser ses mains le long de ses cuisses, jusqu'à son bas-ventre.

Plus loin, après avoir guidé les élèves dans le travail de *supta padangustasana* (une jambe allongée sur le sol et une jambe tendue vers le plafond avec une ceinture passée sur le talon), Toni leur demande de relâcher la posture et de changer de jambe. Mais au lieu d'amorcer de nouvelles consignes, elle se lance, animée, dans un long discours, avec dans le regard quelque chose d'absent, comme si elle se parlait à elle-même. Elle demande ainsi aux élèves « de procéder par étapes parce que vous savez ce qui va venir, oui, vous savez tous les points », les engage à « essayer d'être patiente avec vous... même et avec moi aussi », et compare le travail de la posture à une recette, pour laquelle les ingrédients doivent être assemblés dans ordre précis : « et le goût est différent si vous faites tous en même temps comme ceci hein ». Enveloppée par la voix de Toni, B. est étendue calmement sur le sol, les deux mains sur la ceinture posée sur son ventre, attendant de lever sa jambe vers le plafond. Lorsque l'enseignante reprend le fil de ses indications, l'élève prend le temps d'aligner les deux bords de la ceinture l'un sur l'autre et de déplier sa jambe vers le haut. Puis, comme de nouvelles descriptions déploient leurs lignes mélodiques, la caméra glisse sur quatre élèves, les mains serrées sur leur ceinture, absorbées dans leur travail, extrêmement concentrées. Lorsque Toni annonce : « Et relâcher votre jambe et revenir au repos. Relâchez-vous complètement... Détendez-vous... complètement », les élèves semblent fondre doucement au sol. On les voit s'y déposer lourdement, calmement, et rester ainsi immobiles, dans le silence que l'enseignante leur accorde pendant de longues secondes.

C'est ensuite avec une lenteur infinie, presque paresseusement, que Toni invite les élèves à refaire la posture et que ceux-ci, à nouveau, alignent les deux bords de la ceinture l'un sur l'autre avant de lever leur jambe vers le plafond. L'enseignante les invite alors à « pousser l'arrière du genou vers l'avant » de manière à « rentrer en contact avec le borne fascial de la jambe qui est soulevée ». Puis, pendant près de trois minutes, elle décrit la sensation occasionnée par ce contact avec le fascia – avec « une autre matière de votre corps » –, qu'elle évoque comme « une autre type de douleur et une autre paresse qui s'installe ». Concentrés dans leur travail, les mains serrées sur la ceinture et la jambe oscillant très légèrement, les élèves ressemblent à des marins tenant la barre de leur navire, s'enfonçant paisiblement dans les profondeurs de leur expérience. Quant à Toni, également absorbée en elle-même, elle semble vouloir les entraîner plus loin, plus profondément encore lorsqu'elle conclut de sa voix plus pénétrante et enveloppante que jamais : « l'idée c'est de rester en contact et en confrontation avec vos limitations. Les regarder vraiment en face. ... Et c'est le moment

de les vraiment regarder en face... que... quelque chose se débloque et accepte de changer ».

Ainsi la parole de Toni, telle cette « eau invisible et vivifiante » évoquée par Jousse (1974 : 173), semble agir comme un véritable « enchantement »³²⁶ et conduire à la même évidence que celle produite sur Swann par l'écoute de la « petite phrase » :

« A l'instant où les musiciens arrivent à la “petite phrase”, il n’y a nulle lacune en moi ; ce que je vis est aussi “consistant”, aussi “explicite”, que pourrait l’être une pensée positive – beaucoup plus même : une pensée positive est ce qu’elle est, mais, précisément, n’est que cela, et dans cette mesure elle ne peut nous fixer. Déjà, la volubilité de l’esprit le mène ailleurs » (Merleau-Ponty, 1964a : 196).

Il est d’ailleurs intéressant que A. et G., toutes deux victimes d’un « black out » lorsqu’il s’agit de mentionner le contenu des consignes, ne manquent pas d’évoquer la « voix » de Toni. C’est en effet l’absence de cette voix qui s’impose à G. lorsqu’elle essaie de retravailler seule chez elle, et ce en dépit de sa familiarité avec les exercices :

« Depuis le stage j’essaie de temps en temps de retravailler un petit peu chez moi donc heu sans la voix de Toni – ce que j’avais jamais fait avant –. Et justement je me dis heu..., des fois ça manque un peu quand même. Même si j’ai l’habitude de ces exercices, je les connais, je sais ce qu’il faut faire mais... »

A l’inverse, c’est la présence de cette voix qui détermine le moment où A. a « eu l’impression de rentrer dans l’exercice » : « j’ai presque pas regardé Toni, tu vois, j’ai pas eu besoin heu, d’imiter, c’est-à-dire que j’étais assez heu dans mon corps, assez autonome, pour faire, en même temps, écouter » (A.11). Elle évoque ainsi « Toni qui parle, moi qui écoute, et moi qui fais en même temps » (A.31). « J’entends la voix de Toni », déclare-t-elle encore (A.36).

Au-delà donc, de leur croyance en un savoir adéquat, où les mots et les consignes s’ajusteraient parfaitement aux sensations et aux postures, c’est en fin de compte l’abandon à la voix sémantico-mélodique de Toni qui semble permettre aux élèves de s’abandonner à leur propre corps, et de s’ouvrir ainsi à l’expérience de la

³²⁶ Merleau-Ponty écrit dans la *Phénoménologie de la perception* : « la fin du discours ou du texte sera la fin d’un enchantement » (1945 : 209).

perception, laquelle est, nous l'avons vu, enfoncement dans le sensible et expérience de la profondeur. Cette expérience ne dépend donc pas tant d'un savoir que, – pour reprendre l'expression de A. –, de la capacité à « laisser le corps aller » : « non pas une somme de recette mais une image rayonnante, un rythme » (Merleau-Ponty, 2002 : 58). Ainsi, la parole sémantico-mélodique « fait exister la signification comme une chose au cœur même du [discours]³²⁷, elle la fait vivre dans un organisme de mots, elle l'installe dans [l'auditeur] comme un nouvel organe des sens, elle ouvre un nouveau champ ou une nouvelle dimension à notre expérience » (Merleau-Ponty, 1945 : 212-213)³²⁸.

³²⁷ Si Merleau-Ponty, dans ce passage, évoque l'écrit, l'écrivain et le lecteur, ses propos nous semblent conserver leur entière pertinence au sujet du discours, de l'orateur et des auditeurs.

³²⁸ « Le geste phonétique, écrit encore Merleau-Ponty, réalise, pour le sujet parlant et pour ceux qui l'écoutent, une certaine structuration de l'expérience, une certaine modulation de l'existence » (1945 : 225).

CONCLUSION :

Vers un modèle de la construction de l'expérience corporelle ?

Au terme de cette analyse, l'expérience corporelle, telle qu'elle se définit et se construit dans le travail de yoga – dans le contexte de l'enseignement de la danse contemporaine de Toni D'Amelio, à l'école Peter Goss –, semble se dessiner de manière assez claire.

En premier lieu, nous avons montré que ce travail de yoga s'articulait de manière intime à la question des consignes. Or, c'est en leur qualité de savoir adéquat que celles-ci se sont tout d'abord imposées aux élèves. En effet, nous avons mis en évidence la fascination des élèves pour le savoir et les analyses savantes déployés par Toni : c'est en vertu de la précision et du nombre des consignes, explications et descriptions fournies par l'enseignante qu'il leur semblait possible d'atteindre, « un jour », la posture et les sensations décrites, de manière adéquate. Pourtant, nous avons également vu qu'en dépit de cette abondance et de cette précision, les élèves avaient souvent du mal à comprendre et à sentir ce qui leur était demandé. Nous avons ainsi été intrigués par l'importance qu'ils continuaient néanmoins à accorder à ce savoir. Il est alors apparu que les analyses et les explications de Toni, prodiguées dans le cours des exercices ou dans des phases de détemporalisation semblables à celle illustrée par la « ronde de la transmission », contribuaient à une « mise en récit » du corps des élèves. En effet, la description de l'agencement des lieux et des dynamiques corporels propres à ce travail de yoga nous a permis de mettre au jour la cosmologie corporelle ainsi élaborée. Système de conceptualisation du corps à part entière, c'est par analogie avec les travaux de Favret-Saada sur la cartomancie que nous l'avons assimilée à un véritable « dispositif ». Or, nous avons également vu que c'était seulement à travers le temps qu'un tel dispositif était susceptible d'être intégré, objectivé par les élèves. Nous avons alors mis au jour un phénomène de croyance leur permettant de traverser ce temps d'indétermination et d'entre-deux – qui est aussi le « temps du potentiel » –, et dans lequel il n'y a pas d'autre issue que de continuer à (essayer de) faire sans sentir jusqu'à ce que cela prenne corps et sens.

Pourtant, du fait que les élèves interviewés se trouvent justement dans ce temps de l'entre-deux – que nous avons assimilé au temps de l'objectivation des sensations –, nous ne pouvions éviter de nous interroger sur la nature des sensations « extraordinaires » qu'ils évoquent par ailleurs, et dont ils soulignent l'émotion et la « connaissance » qui leur sont liées. En effet, si les sensations ressenties par les élèves ne sont pas des sensations « objectivées », adéquates à leur objet, procurant une connaissance au sens plein du terme, restait à comprendre quelle était leur nature, à quel type d'expérience corporelle elles étaient associées et comment cette expérience se construisait. C'est donc la manière dont le dispositif savant, identifié dans un premier temps, est concrètement mis en œuvre, que nous avons tenté d'éclairer par la suite.

C'est la multiplicité de « choses à faire » et « à penser » qui s'est imposée dans un deuxième temps, ainsi que la manière dont Toni « serine » et ne « lâche » pas les élèves un seul instant. En effet, les élèves ne cessent d'insister sur l'aspect mental du travail, la concentration exigée et les efforts sollicités. C'est ce dont « l'exemple de G. » nous a permis de rendre compte. En effet, l'élève évoque une sensation « incroyable » survenue au terme d'une série d'exercices, qu'elle décrit comme « une conscience (...) comme si d'un coup y'avait un rideau qui tombait et que je découvrais un truc... ». Or, les verbalisations de l'élève font apparaître l'élaboration progressive et intensive de cette sensation. En décrivant ce qu'elle fait pas à pas, jusqu'au moment où elle a « senti », G. – qui s'interroge par ailleurs sur le rythme donné par Toni –, montre bien la manière dont l'incessante réitération des consignes de l'enseignante, en l'obligeant à remettre sans cesse en jeu ses efforts, *travaille* sa sensation.

En effet, lorsqu'on met bout à bout les consignes évoquées par G., il apparaît que celles-ci non seulement *se succèdent*, mais *se répètent* et *s'ajoutent* les unes aux autres. Ainsi, le rythme si particulier mentionné par G. semble découler du fait que cette accumulation de consignes tend à s'imposer dans une simultanéité. C'est le mécanisme interne de ce rythme que le texte de Sally Ann Ness « Dancing in the field: notes from memory » nous a permis de clarifier. En effet, la manière dont l'anthropologue évoque « a dance of whiling », à propos d'une expérience de transmission de la danse à Bali, nous a éclairé en retour sur le rôle de l'adverbe « tout » suivi du gérondif dans l'articulation des consignes. C'est ce « tout en », en effet, associé à une rhétorique d'action spécifique, qui permet d'imprimer aux propos de Toni leur rythme et leur urgence et d'induire cette idée de simultanéité.

D'autre part, alors que G., dans le même passage d'entretien que précédemment, décrit une sensation d'enveloppe à propos des jambes, elle suggère qu'elle serait parvenue à cette sensation parce qu'elle a « eu des mots dessus ». Si nous avons donc dans un premier temps démontré l'illusion qu'il y avait à envisager les mots comme savoir adéquat, la remarque de G. nous a obligés à interroger de nouveau ce rapport entre les mots et les sensations. C'est ainsi que s'est imposée, outre les multiples « choses à faire » déjà évoquées, l'importance des descriptions de Toni – descriptions que nous avons qualifiées avec Goldfarb de « descriptions en terme de sensation kinesthésique » et qui consistent à « indiquer à la personne qui bouge ce qu'elle doit ressentir pour exécuter le mouvement ». Or, en nous appuyant sur le texte de Lévi-Strauss « L'efficacité symbolique », nous avons montré que la grande précision des descriptions, alliée à un rythme soutenu et à un certain nombre de moyens rhétoriques, permettait à Toni d'imprimer aux événements décrits un « caractère d'expérience vécue ». Nous avons ainsi souligné la manière dont l'enseignante utilise, alternativement ou de manière conjuguée, d'une part le mode impératif – au travers d'injonctions à sentir suivies d'une description de ce qui doit être senti – et d'autre part le mode indicatif présent, qui présente l'action à accomplir et à sentir comme un état de fait. C'est cette « propriété inductrice » des descriptions et cette capacité à « susciter une expérience » qui s'est ainsi imposée et est apparue essentielle dans sa capacité à *travailler* l'expérience corporelle de l'élève.

C'est d'ailleurs ce qu'illustre le « chiasme parasensoriel » évoqué par Michel Bernard dans son texte « Sens et fiction », que le philosophe définit comme « celui de la connexion étroite et même de l'homologie entre l'acte de sentir et le dire ». L'affirmation du philosophe selon laquelle « l'énonciation » serait liée à un « processus de projection d'un monde prétendu réel soit sensible, soit intelligible », s'est également vue confirmée par plusieurs témoignages d'élèves, qui insistent sur l'importance du « travail de visualisation », sur la « force de l'idée », sur le « travail mental », ou encore sur la manière dont certaines images peuvent être « appliquées », « projetées sur le mouvement ».

Cependant, si cette dimension d'efficacité symbolique des propos de Toni est essentielle, le processus d'accumulation des consignes s'est révélé déterminant dans sa capacité à faire advenir une autre dimension de l'expérience corporelle des élèves. En effet, c'est en vertu de l'incessante réitération des consignes de Toni – qui ne « lâche » pas les élèves –, et au terme d'efforts sans cesse réinvestis de la part de ces derniers –

qui ne peuvent pas « lâcher » –, que quelque chose finit justement par lâcher et déboucher sur une nouvelle expérience. Les propos des élèves mettent bien en évidence le fait que, passé un certain stade d'engagement dans le mouvement, le type de concentration « très mental », tendu vers l'effort, qu'illustre « l'expérience de G. », ne peut plus être soutenu. Leur attention, à la fois contenue par les consignes de Toni et emportée par leurs propres mouvements et sensations, finit par se relâcher, relayée par un automatisme du corps d'où effort et volonté semblent s'être absentés pour « laisser le corps aller ». C'est cet abandon au mouvement du corps que les élèves désignent par l'expression « rentrer dans l'exercice » – et qu'ils associent au fait d'être « vraiment dans leur corps ».

Ainsi, l'expérience de rentrer dans le mouvement, qui se caractérise par une intensification de l'expérience corporelle et un décuplement de l'acuité sensorielle, conjugués à un sentiment d'irréalité concernant le monde extérieur, n'est pas sans évoquer le phénomène de « transformation » mentionné par Snyder. Celui-ci, en effet, « s'apparente à une modification de la perception à l'intérieur du corps » et peut être défini comme « l'expérience profondément ressentie du passage d'un plan de réalité à un autre, cette expérience agissant comme un transformateur du niveau de conscience ». Le texte de Bolens sur *La logique du corps articulaire* nous a alors permis de clarifier cette idée de conscience, dont nous avons montré qu'elle se rapportait à l'intensité d'une expérience corporelle ou encore à l'intensité du rapport des élèves à leur corps comme « lieu de sensations ». En outre, nous avons vu que ce « rapport vécu à la sensation présente » s'imposait comme « un rapport des sensations à un je au datif », lequel met bien en évidence la manière dont le corps, « entité à la fois agissante et agie », est travaillé par ses sensations. C'est la nature de cette expérience que nous nous sommes alors attachés à mettre en lumière.

Il est ainsi apparu que le moment où quelque chose « lâche » et où il devient possible de « laisser le corps aller » pour s'en remettre à « la musique du mouvement », se rapporte à un événement sensoriel et à une inversion de la relation sensorielle : dans son incessante remise en jeu corporelle pour tenter d'atteindre et de sentir l'objet visé, c'est finalement l'élève lui-même qui se retrouve agi, retourné en sensible, pris dans cela même qu'il sent. Cette dimension pathique, ce ressentir dans le sentir nous a semblé déterminant pour comprendre l'expérience que recouvre le terme de sensation. En effet, bien que les élèves fassent état de sensations particulièrement intenses et saisissantes, celles-ci ne sont jamais totalement saisissables, identifiables, et ne cessent

d'échapper à leur propre détermination. Leurs propos montrent que l'objet visé, bien que sous-tendu par une intentionnalité, ne se donne que dans une « approche ». Or celle-ci, loin de toute coïncidence, s'impose selon la formule de Barbaras comme « avancée vers ce qui ne peut être rejoint ». C'est en ce sens que nous avons mis au jour l'« insurmontable distance » inscrite au cœur de la sensation, et que nous avons défini l'expérience de rentrer dans le mouvement comme expérience de la profondeur. Et parce que cette expérience est sous-tendue par une attitude d'exploration, parce qu'elle est enfoncement dans le sensible, ouverture à ce qui tout à la fois dépasse et englobe le sentant, elle s'est imposée comme l'expérience même de la perception. Une expérience, d'après Merleau-Ponty, qui n'éclaire pas, n'explique pas, ne fait que concentrer le mystère, mais qui, pour reprendre un terme de Favret-Saada, permet de « rebrancher » les élèves sur leur corps et leur expérience. A défaut de connaissance, c'est donc la connaissance à leur corps et à eux-mêmes que cette expérience rend possible.

Enfin, dans un dernier temps, nous avons montré que cet abandon au sensible, qui caractérise l'expérience de la perception, était doublé et rendu possible par un abandon des élèves au discours de Toni. En nous appuyant sur *L'anthropologie du geste* de Jousse, il est apparu que c'est grâce aux différents rythmes (intensité, durée, timbre, hauteur) que l'enseignante « inflige » à ses propos, qu'elle parvient à faire de ses mots des instruments d'action, des événements prompts à saisir le corps des élèves. D'autre part, nous avons également vu qu'en vertu de ces différents rythmes, la voix de Toni tendait à se recréer « sémantico-mélodie ». Ainsi, à l'aide de descriptions fines de cette mélodie et des réactions des élèves, puisées dans les deux séquences de travail, nous avons mis en évidence la « puissance attractive » de cette voix et la manière dont elle s'impose comme enveloppement généralisé. En ne laissant pas d'autre choix aux élèves que de s'y abandonner, elle agit comme un véritable enchantement, les entraînant au plus profond de leur corps et de leur expérience.

Ainsi, si nous pensons être parvenus à apporter certaines clés de lecture, concernant la nature et la construction de l'expérience corporelle dans le contexte de ce travail de yoga ; si nous pensons, pour reprendre l'expression de Christian Ghasarian, être parvenus à élaborer « un savoir qui façonne une (ou des) version(s) de la réalité » (2002 : 13) ; nous ne pouvions éviter de nous interroger, au regard de la perspective anthropologique qui est la nôtre, sur la manière dont cette analyse peut prétendre à une

visée plus générale. Or, il nous semble que se dégage ici un modèle de la construction de l'expérience corporelle. En effet, nous faisons l'hypothèse que c'est à travers l'intensification produite par la mise en jeu du corps dans l'espace et dans le temps que se construit l'expérience corporelle.

Dans le cas de notre étude, cette mise en jeu s'impose, d'une part, à travers la manière dont les consignes sont spatialisées, rapportées aux différents os, articulations et autres zones corporelles selon une rhétorique d'action et des directions précises ; d'autre part, à travers la manière dont la concentration et les efforts sollicités, rapportés à ces différentes zones corporelles et incessamment remis en jeu, provoquent une intensification de l'expérience corporelle. Or, c'est cette intensification, travaillée dans la durée, qui finit par faire basculer l'attitude volontaire de départ dans un « mode mécanique », où il devient possible de « laisser le corps aller » et de s'en remettre à « la musique du mouvement ». L'élève, pris dans l'impulsion du mouvement qu'il a lui-même créée, se retrouve alors agi, retourné en sensible. C'est cet abandon, cet enfoncement dans le sensible, cette découverte de la profondeur – que nous avons définis comme l'expérience même de la perception –, qui ouvre alors sur une autre dimension de l'expérience corporelle de l'élève, « un champ des possibles ».

BIBLIOGRAPHIE (ouvrages cités) :

ABÉLÉS, Marc

- 2002 « Le terrain et le sous-terrain ». In C. Ghasarian, *De l'ethnographie à l'anthropologie réflexive*, Paris : Armand Colin, pp.35-43.

ALEXANDER, Matthias

- 1996 *L'Usage de Soi*. Bruxelles : Contredanse. [1^{re} éd. en anglais : 1932]

AUSTIN, John Langshaw

- 1970 *Quand Dire, c'est Faire*. Paris : Seuil. [1^{re} éd. en anglais : 1962]

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie

- 2002 *Sentir, Ressentir et Agir. L'anatomie expérimentale du Body-Mind Centering*. Nouvelles de Danse, Bruxelles : Contredanse [1^{re} éd. en anglais : 1993].

BARBARAS, Renaud

- 2009 *La perception. Essai sur le sensible*. Paris : Vrin. [1^{re} éd. Hatier : 1994]

BAR-ON COHEN, Eilat

- 2006 « Kime and the moving body: somatic codes in Japanese martial arts », *Body & Society*, Vol. 12(4), London, Thousand Oaks and New Delhi: Sage Publications, pp.73-93

BATESON, Gregory et MEAD, Margaret

- 1942 *Balinese case: a photographic analysis*. Special Publication of the New York Academy of Sciences. Vol. III.

BELLIER, Irène

- 2002 « Du lointain au proche. Réflexions sur le passage d'un terrain exotique au terrain des institutions politiques ». In Ghasarian, Christian. *De l'ethnographie à l'anthropologie réflexive*, Paris : Armand Colin, pp.45-62.

BERNARD, Michel

- 2001 *De la création chorégraphique*. Pantin : Centre National de la Danse.

BIACHE, Marie-Joseph

- 2008 « La construction de l'expérience corporelle : de l'expérience personnelle à l'expérience transcendante ». Actes du Colloque *Corps, cultures et différences*. In M. Chenault et M. Zicola (Dir.). *Du handicap au développement corporel* (pp.53-60). Orléans : Presses Universitaires d'Orléans.
- 2002 « Le corps et son anatomie. Représentations et croyances. Enquêtes auprès d'étudiants en STAPS ». In *Techniques & Cultures*, n° 39, pp.83-119.

BOLENS, Guillemette

- 2000 *La logique du corps articulaire : les articulations du corps humain dans la littérature occidentale*. Rennes : Presses Universitaires de Rennes.

BONTE & IZARD

- 2004 *Dictionnaire de l'ethnologie et de l'anthropologie*. Paris : Presses Universitaires de France [1^{re} éd. 1991].

BOURDIEU, Pierre

- 1982 *Ce que Parler veut dire. L'économie des échanges linguistiques*. Paris : Fayard.

CAZEMAJOU, Anne

- 2011 « Shifting positions : From the dancer's posture to the researcher's posture ». In Davida, Dena. *Fields in Motion: Ethnography in the worlds of dance*. Montréal, Canada (à paraître).
- 2006 « Anthropologie de la danse ». *Base de données numérique Artistes, oeuvres et lieux*, Centre National de la Danse (<http://mediatheque.cnd.fr/themesTextes.php>)
- 2005a « Corps et corporéité ». *Base de données numérique Artistes, oeuvres et lieux*, Centre National de la Danse (<http://mediatheque.cnd.fr/themesTextes.php>).
- 2005b « La Technique Alexander ». *Base de données numérique Artistes, oeuvres et lieux* Centre National de la Danse (<http://mediatheque.cnd.fr/themesTextes.php>)
- 2005c « La Méthode Feldenkrais ». *Base de données numérique Artistes, oeuvres et lieux* Centre National de la Danse (<http://mediatheque.cnd.fr/themesTextes.php>)
- 2005d « Les pratiques somatiques ». *Base de données numérique Artistes, oeuvres et lieux*, Centre National de la Danse (<http://mediatheque.cnd.fr/themesTextes.php>)

CAZEMAJOU, Anne et GIOFFREDI, Paule

- 2009 « La danse comme objet anthropologique et philosophique », *Site internet des doctorants-danse* (<http://isis.cnd.fr/spip.php?article278>), Centre National de la Danse.

CERTEAU (de), Michel

- 1981 « Une pratique sociale de la différence : croire ». In *Faire croire : Modalités de la diffusion et de la réception des messages religieux du XII^e au XV^e siècles*. Actes de la Table ronde organisée par l'Ecole française de Rome, Rome : Collection de l'Ecole française de Rome, pp.363-383.
- 1982 « La folie de la vision », *Esprit*, n°66, pp.89-99.

CHARCOSSET, Jean-Pierre

- 1982 « La tentation du silence », *Esprit*, n°66, pp.53-63.

CHENAULT, Marceau

- 2008 *Etats de conscience du corps dans l'art traditionnel chinois du Qi Gong : Approche de psychologie phénoménologique*. Thèse de 3^e cycle en STAPS, Université d'Orléans. [Non publiée].

DELCROIX, Claire et MONTAIGNAC, Katya

- 2003 « Andrews, Jerome », *Base de données numérique Artistes, oeuvres et lieux*, Centre National de la Danse (<http://mediatheque.cnd.fr/themesTextes.php>).

DENIS, Delphine et SANCIER-CHATEAU, Anne

- 1994 *Grammaire du français*. Paris : Librairie Générale Française.

DELAMONT, Sara, ATKINSON, Paul and PARRY, Odette

- 2000 *The Doctoral Experience. Success and failure in graduate school*. London: Falmer.

DELEUZE, Gilles

- 1996 *Différence et Répétition*. Paris : PUF. [1^{re} éd. 1968].
2002 *Francis Bacon. Logique de la sensation*. Paris : Seuil. [1^{re} éd. 1981, La Différence].

DELEUZE, Gilles et PARNET, Claire

- 1996 *Dialogues*. Paris : Flammarion.

DOGANIS, Basile

- 2006 *La pensée du corps. Pratiques corporelles et arts gestuels japonais (arts martiaux, danse, théâtres) : Philosophie immanente et esthétique incarnée du corps polyphonique*. Thèse de 3^e cycle en philosophie, Université de Paris 8. [Non publiée].

FAURE, Sylvia

- 2000a *Apprendre par corps. Socio-anthropologie des techniques de danse*. Paris : La Dispute.
2000b « Dire et (d')écrire les pratiques de danse. Opposition entre pratiques discursives et non discursives. *Cahiers Internationaux de Sociologie*. Vol. CVIII, n°108.

FAVRET-SAADA, Jeanne

- 2009 *Désorceler*. Paris : Editions de l'Olivier.
1990 « Être affecté », *Gradhiva*, n°8, pp.3-9.
1977 *Les mots, la mort, les sorts*. Paris : Gallimard.

FAVRET-SAADA, Jeanne et CONTRERAS, Josée

- 1990 « Ah ! la féline, la sale voisine... », *Terrain*, n°14, pp.20-31.
1983 « Comment produire de l'énergie avec deux jeux de cartes », *Bulletin d'Ethnomédecine*, n°24, pp.3-36

- 1981 *Corps pour Corps. Enquête sur la sorcellerie dans le Bocage*. Paris : Gallimard
- FELDENKRAIS, Moshe
- 1993 *Le Cas Doris*. Paris : Espace du Temps Présent. [1^{re} éd. en anglais 1977].
- FERRARO, Gary P.
- 2006 *Cultural Anthropology : An applied perspective*. Belmont, California : West/Wadsworth. [1^{re} éd. 2003].
- FORTIN, Sylvie, LONG, Warwick, LORD, Madeleine
- 2002 « Three voices: researching how somatic education inform contemporary dance technique classes ». Département de danse, Université du Québec à Montréal. *Research in Dance Education*, Vol. 3, N° 2.
- FOSTER, Susan Leigh
- 1997 « Dancing Bodies ». In Jane C. Desmond (ed.) *Meaning in Motion*. New cultural studies in dance. Durham & London: Duke University Press, pp. 235-257.
- GAILLARD, Jacques
- 1998 « Danse et enseignement : de l'altérité à l'homogène », In C. Giordano Bruni (éd.), *L'enseignement de la danse et après !*. Sammeron : GERMS, pp.126-143.
- GEERTZ, Clifford
- 2002 *Savoir local, Savoir global. Les lieux du savoir*. Paris : PUF. Notamment chap. III : « Du point de vue de l'indigène : sur la nature de la compréhension anthropologique », pp.71-90. [1^{re} éd. en anglais : 1986]
- GHASARIAN, Christian
- 2002 *De l'ethnographie à l'anthropologie réflexive. Nouveaux terrains, nouvelles pratiques, nouveaux enjeux*. Paris : VUEF/Armand Colin
- GIBERT, Marie-Pierre
- 2009 « Danse et catégorisation. Quelques pistes de réflexion pour une anthropologie de la danse ». In F. Alvarez-Pereyre (éd.), *Catégories et catégorisations : Une perspective interdisciplinaire*. Louvain-Paris-Dudley : Peeters.
- GINOT, Isabelle
- 2009 « Discours, techniques du corps et technocorps. À partir, et non à propos, de *Conscience du corps* de Richard Shusterman ». In P. Gioffredi (dir.), *A l[a'r]encontre de la danse contemporaine : porosités et résistances*. Paris : L'Harmattan, collection « Le corps en question
- 2004 « Danse : l'en-dehors et l'au-dedans de la discipline ». In A.M. Gourdon (dir.), *Les nouvelles formations de l'interprète. Théâtre, danse, cirque, marionnettes*. Paris : éditions du CNRS. Cité d'après la version électronique publiée sur le site Paris 8 Danse : www.danse.univ-paris8.fr

GINOT, Isabelle et LAUNAY, Isabelle

- 2002 « L'école, une fabrique d'anticorps ? », *Artpress*, « Médium : danse », Numéro spécial, n° 23. Cité d'après la version électronique publiée sur le site Paris 8 Danse : www.danse.univ-paris8.fr

GODARD, Hubert

- 1994 « Le geste manquant », *Io, Revue internationale de psychanalyse*, n°5, Paris, pp.63-75.

GOLDFARB, Lawrence Wm.

- 1998 *Articuler le Changement*. Paris : Editions du Temps Présent. [1^{re} éd. en anglais : 1990].

GORE, Georgiana

- 1999 « Textual fields: representation in dance ethnography ». In Buckland, T. J. (ed.), *Dance in the Field*, London: Macmillan, pp.208-220.
- 1994 « Traditional dance in West Africa ». In Adshead-Lansdale et J. Layson (dir.), *Dance History : an introduction*, 2e édition, Londres : Routledge, pp.59-80.

GRAU, Andrée

- 1993 « John Blacking and the development of dance anthropology in the United Kingdom », *Dance Research Journal* 25/2, pp.21-21.

GRAU, Andrée et WIERRE-GORE, Georgiana (sous la direction de) :

- 2005 *Anthropologie de la Danse. Genèse et construction d'une discipline*. Pantin : Centre National de la Danse.

HANKS, William F.

- 2009 « Comment établir un terrain d'entente dans un rituel ? ». In C. Severi et J. Bonhomme, *Cahier d'anthropologie sociale*, n°5 : « Paroles en actes ». Paris : L'Herne, pp.87-113.

HOUSEMAN, Michael

- 2006 « Relationnalité ». In J. Kreinath, J. Snoek et M. Stausberg (ed.). *Theorizing rituals. Classical topics, theoretical approaches, analytical concepts, annotated bibliography*. Leiden : Brill, pp.413-428.

HOUSEMAN, Michael et SEVERI, Carlo

- 2009 *Naven ou Le donner à voir. Essai d'interprétation de l'action rituelle*. Paris : CNRS-éd. [1^{re} éd. en anglais : 1994].

JOUSSE, Marcel,

- 1974 *L'anthropologie du geste*. Paris : Gallimard.

KAEPPLER, Adrienne L.

- 1999 « The mystique of fieldwork ». In T. J. Buckland, *Dance in the Field*. London, New York : Macmillan, 1999, pp.13-25.

KAUFMANN, Jean-Claude

1996 *L'entretien Compréhensif*, Paris : Nathan.

KILANI, Mondhler

1994 *L'invention de l'autre. Essai sur le discours anthropologique*, Lausanne : Payot.
Notamment Ière partie : « Sur la nature du discours anthropologique », pp.11-103 et chapitre 11 : « Les oasiens croient-ils à leurs généalogies ? Sur les notions de croyance et de savoir en anthropologie », pp.236-262.

KLEINMAN, Sherryl et COPP, Martha A.

1993 *Emotions and Fieldwork*. California, London & New Delhi : Sage Publications.

LALANDE, André

1993 *Vocabulaire Technique et Critique de la Philosophie*. Paris : PUF [1^{re} éd. : 1926]. 2 volumes.

LAUNAY, Isabelle,

2001 « Le don du geste ». *Protée*, vol.29, n°2, Chicoutimi : Université du Québec, Département des arts et lettres, pp.85-96.

LE MOAL, Philippe

1999 *Dictionnaire de la danse* (dir.). Paris : Larousse.

LENCLUD, Gérard

2004 « Croyance » in P. Bonte et M. Izard (dir.), *Dictionnaire de l'ethnologie et de l'anthropologie*, Paris : PUF [1^{re} éd. 1991], pp.184-186.

1990 « Vues de l'esprit, art de l'autre. L'ethnologie et les croyances en pays de savoir ». *Terrain*, n°14, pp.5-19.

LÉVI-STRAUSS, Claude

1974 « L'efficacité symbolique ». In C. Lévi-Strauss, *Anthropologie structurale*. Paris : Plon, [1^{re} éd. 1958], pp.213-234. [1^{re} publication dans Revue de l'histoire des religions, t. 135, n°1, 1949]

LOUPPE, Laurence

2000 *Poétique de la danse contemporaine*, Contredanse [1^{re} éd. 1997]

MALINOWSKI, Bronislaw

1989 *Argonautes du Pacifique occidental*. Paris : Gallimard, [1^{re} éd. en anglais 1922].

MATHIOT, Pascal :

2001 *Singulier Passages. Essai sur la transmission des savoirs*. Paris : Seuil.

MAUSS, Marcel

2006 « Les techniques du corps ». In M. Mauss, *Sociologie et anthropologie*. Paris : PUF [1^{re} éd. 1950], pp.365-386. [1^{re} publication dans Journal de psychologie, 32(3-4), 15 mars-15 avril 1936].

MERLEAU-PONTY, Maurice. :

- 2002 *Causeries*. Paris : Seuil. [1^{re} éd. : 1948].
- 1969 *La prose du monde*. Paris : Gallimard.
- 1964a *Le visible et l'invisible*. Paris : Gallimard.
- 1964b *L'œil et l'esprit*. Paris : Gallimard.
- 1960 *Signes*. Paris : Gallimard.
- 1945 *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.

NESS, Sally Ann

- 1996 « Dancing in the field: notes from memory ». In S. L. Foster (ed.). *Corporealities. Dancing knowledge, culture and power*. London; New-York: Routledge, pp.129-144.

OLIVIER DE SARDAN, Jean-Pierre

- 2000 « Le “je” méthodologique. Implication et explicitation dans l'enquête de terrain », *Revue Française de Sociologie* 41-3, pp. 417-445.

PAGÈS, Sylviane

- 2009 *La réception des butô(s) en France : Réception, malentendus et désir*. Thèse de 3^e cycle en Esthétique, sciences et technologies des arts, Université de Paris 8. [Non publiée].

PIKE, Kenneth L.

- 1967 *Language in relation to a unified theory of the structure of human behavior*. The Hague-Paris, Mouton & Co. [1^{re} éd. en 3 volumes : 1954, 1955, 1960]

POCOCK, David.

- 1994 “The idea of a personal anthropology”, *JASHM: Journal for the Anthropological Study of Human Movement*, 8, 1, pp.11-42. [1^{re} publication : JASHM,1973]

REDFIELD, Robert, LINTON, Ralph et HERSKOVITS, Melville J.

- 1936 « Memorandum for the study of acculturation », *American Anthropologist*, 38, pp.140-152.

RIX, Géraldine

- 2006 « Pour un meilleur positionnement du Dire par rapport à l'Agir ». In P. Lièvre, M. Lecoutre, M. Traoré, *Management de projet. Mises en perspective de l'activité à projet*. Paris : Hermès-Lavoisier, pp.82-97.
- 2003 *Les actes de jugement de l'arbitre. Une anthropologie cognitive de l'activité de l'arbitre de rugby expérimenté*. Thèse de 3^e cycle en STAPS, Université Blaise Pascal, Clermont Université. [Non publiée].

SCHULMANN, Nathalie

- 1992 « L'homme vrai respire par les pieds ». Supplément F.F.D. à *Telex Danse*, n°48, pp.8-9.

SEVERI, Carlo et BONHOMME, Julien

- 2009 « Introduction. Anthropologie et pragmatique ». In C. Severi et J. Bonhomme, *Cahier d'anthropologie sociale*, n°5 : « Paroles en actes ». Paris : L'Herne, pp.9-10.

SHUSTERMAN, Richard

- 2007 *Conscience du corps. Pour une soma-esthétique*. Paris-Tel Aviv : Editions de l'éclat. [1^{re} éd. en anglais : 2007]

SKLAR, Deidre

- 1991 « On dance ethnography », *Dance Research Journal* 23/1, pp.6-10.

SNYDER, Allegra Fuller

- 2005 « Le symbole de danse ». In A. Grau et G. Wierre-Gore (éd.). *Anthropologie de la danse. Genèse et construction d'une discipline*. Pantin : Centre National de la Danse [1^{re} éd. en anglais : 1977], pp.273-282.

STRAUSS, Anselm

- 1992 *La Trame de la Négociation. Sociologie Qualitative et Interactionnisme*. Textes réunis et présentés par Isabelle Baszanger. Paris : L'Harmattan.

TAMBIAH, S. J.

- 1968 « The magical power of words », *Man*, vol. 3 (2), pp.176-208.

TARDIEU, Nadège

- 2006 *Savoirs en construction dans la danse classique de Wilfride Piollet : anthropologie de la transmission*. Thèse de 3^e cycle en STAPS, LAPRACOR, Université Blaise Pascal, Clermont Université. [Non publiée].

VALENTIN, Virginie

- 2005 *De fille en aiguille : figures du féminin et façonnage du corps dans la danse classique*. Thèse de 3^e cycle en Sociologie, Université de Toulouse 2. [Non publiée].
- 2000 « L'acte blanc ou le passage impossible », *Terrain*, n°35, pp.95-108.

VELLET, Joëlle

- 2006 « La transmission matricielle de la danse contemporaine », *Revue Staps*, n°72, volume 27, pp.79-91.
- 2003 *Contribution à l'étude des discours en situation dans la transmission de la danse. Discours et gestes dansés dans le travail d'Odile Duboc*. Thèse de 3^e cycle en Esthétique, sciences et technologies des arts, Université de Paris 8. [Non publiée].

VERMERSCH, Pierre

- 2009 « Méthodologie d'analyse des verbalisations relatives à des vécus (1) », *Expliciter, Journal du GREX*, n°81, pp.1-21.
- 2007 « Approche des effets perlocutoires », *Expliciter, Journal du GREX*, n°71, pp.1-23.
- 2006 « Les fonctions des questions », *Expliciter, Journal du GREX*, n°65, pp.1-6.
- 2004 *L'Entretien d'Explicitation*. Issy-les-Moulineaux : ESF, [1^{re} éd. 1994].
- 1999 « Approche du singulier », *Expliciter, Journal du GREX*, n°30, pp.1-8
- 1996 « Pour une psycho-phénoménologie », *Expliciter, Journal du GREX*, n°13, pp.1-6

VIGARELLO, Georges

- 2006 « Écrire le corps ». Entretien par Bernard Andrieu. *CORPS*, n°1, Paris : Dilecta, pp.5-10.

WILLIAMS, Drid

- 2004 *Anthropology and the dance. Ten lectures*. Chicago : University of Illinois Press [1^{re} éd.1991].
- 2005 « La sémasiologie. Etude des actions et des mouvements humains dans la perspective de l'anthropologie sémantique ». In Grau, Andrée et Wierre-Gore, Georgiana. *Anthropologie de la danse. Genèse et construction d'une discipline*. Pantin : Centre National de la Danse [1^{re} éd. en anglais : 1982], pp.235 à 253.

WOLCOTT, Harry F.

- 2001 *The Art of Fieldwork*. Lanham & Oxford: AltaMira Press.

BIBLIOGRAPHIE COMPLÉMENTAIRE

BERNARD, Michel

1996 *Le corps*. Paris : Editions du Seuil.

BUCKLAND, Theresa Jill

1999 *Dance in the Field* (ed.). London, New York : Macmillan.

CARATINI, Sophie

2004 *Les non-dits de l'anthropologie*. Paris : PUF.

CARBONE, Mauro

2001 *La visibilité de l'invisible. Merleau-Ponty entre Cézanne et Proust*. Hildesheim, Zürich, New-York : Georg OLMS Verlag.

COHEN BULL, Cynthia Jean

1997 « Sense, meaning and perception in three dance cultures ». In Jane C. Desmond (ed.) *Meaning in motion*. New cultural studies in dance. Durham & London: Duke University Press, pp.269-287.

DELEUZE, Gilles et GUATTARI, Félix

1980 « 28 novembre 1947 – Comment se faire un Corps sans Organes ? » In *Mille Plateaux. Capitalisme et schizophrénie 2*. Paris : Les éditions de Minuit, pp.185-204.

DESSAIN, Béatrice

2007 *Winnicott : illusion ou vérité. Des conditions de possibilité de l'avènement du sujet*. Bruxelles : Editions De Boeck.

DUPUY, Dominique

1990 « Le corps émerveillé », *Marsyas*, N°16, pp.30-33.

1989 « Arrêt du corps », *Marsyas*, N°11, pp.33-34.

FAURE, Sylvia

2000 « L'imaginaire dans les processus d'incorporation du danseur », In *Les Imaginaires du Corps*, tome 2, Paris : L'Harmattan, pp.73-90.

FELDENKRAIS, Moshe

1993 *Energie et Bien-être par le Mouvement*. St-Jean-de-Braye : Dangles. [1^{re} ed. en anglais : 1972].

FORTIN Sylvie

- 1996 « L'éducation somatique : nouvel ingrédient de la formation pratique en danse ». *Nouvelles de Danse*, n°28. « L'intelligence du corps », volume I, pp.15 à 26.

FOSTER, Susan Leigh

- 1998 « Danses de l'écriture, courses dansantes et anthropologie de la kinesthésie », *Revue Littérature*, n°112, pp.100-111.

GARROS, Jacques

- 1991 « Pourquoi l'anatomie pour les danseurs ». La Rochelle : Intervention dans le cadre de la table ronde : L'enseignement de la danse. Centre National de la Danse.

GIBERT, Marie-Pierre

- 2004 *La danse des Juifs d'origine yéménite en Israël : des systèmes formels aux constructions d'identité*. Thèse de 3^e cycle en Anthropologie sociale et ethnologie, EHESS. [non publiée]

GODARD, Hubert

- 1995a « Le geste et sa perception ». In I. Ginot et M. Marcelle (éd.). *La Danse au XXe siècle*, Paris : Bordas, pp.224-229
- 1995b « Extrait d'une interview de Hubert Godard diffusée sur France-Culture, émission : "Le Gai Savoir" par Gerard Gromer ». In *Notes funambules* n°4 : « Aux sources et à l'horizon de la kinésiologie », Bulletin des étudiants de la formation danse de Paris VIII.
- 1994 « C'est le mouvement qui donne corps au geste », *Marsyas* n°30, pp.72-77.
- 1990 « A propos des théories sur le mouvement », *Marsyas* n°16, pp.19-23.
- 1989 « La peau et les os », *Bulletin du CNDC* n°3.

GOFFMAN, Erwing

- 1973 *La Mise en Scène de la Vie Quotidienne*. Paris : Les éditions de Minuit.
- 1974 *Les Rites d'Interaction*. Paris : Les éditions de Minuit.

GORE, Georgiana

- 1981 *The Social Topography of the Human Body*, Ph.D., Université de Keele [non publié].

HALL, Edward, T.

- 1971 *La dimension cachée*. Paris : Seuil.

KAEPPLER, Adrienne Lois

- 1998 « La danse selon une perspective anthropologique », *Nouvelle de Danse*, n°34-35, Bruxelles : Contredanse, pp.24-46 [1^{re} éd. Annual Review of Anthropology, n°7, 1978].

KEALIINOHOMOKU, Joanne Wheeler

- 1998 « Une anthropologue regarde le ballet classique comme une forme de danse ethnique », *Nouvelle de Danse*, n°34-35, Bruxelles : Contredanse, pp.47-67. [1^{re} éd. Impulse, 1969-70].

LAPLANTINE, François

- 2002 *La description ethnographique*, Paris : Nathan [1^{re} éd. 1996].
2001 *L'anthropologie*, Paris : petite Bibliothèque Payot [1^{re} éd. 1987].

LESAGE Benoît

- 1998 « La kinésiologie appliquée à la danse : Définition, intérêt et limites ». In Giordano Bruni, Ciro. *L'Enseignement de la Danse, et après !*, GERMS, pp.61-63.
1998 « à corps se crée / accord secret, de la construction du corps en danse. In Rousier, Claire (éd.). *Histoire de Corps*, Paris : Cité de la Musique, pp.61-83.
1989 « Le corps-conscience : ce que savent les danseurs... », *Marsyas*, n°11, pp.26-31.

LOUPPE, Laurence

- 1998 « Quelques repères pour perdre les autres. Une histoire de l'anthropologie de la danse », *Nouvelles de Danse*, n°34-35 : « Danse Nomade ». Bruxelles: Contredanse, pp.9-18.
1997 « Qu'est-ce qui est politique en danse ? » *Nouvelles de Danse*, n°30, pp.36-41.

MACH, Ernst

- 1984 *Remarques préliminaires anti-métaphysiques*. Cahiers du Musée National d'Art Moderne. Paris : Editions Centre Pompidou.

NESS, Sally Ann

- 1996 « Observing the evidence fail. Difference arising from objectification in cross-cultural studies of dance ». In Gay Morris (ed.), *Moving Words. Rewriting Dance*, London and New-York, pp.245-269.

PERRIN, Eliane

- 1985 *Cultes du corps. Enquête sur les nouvelles pratiques corporelles*. Lausanne : Pierre-Marcel Favre.

PERRIN, Julie

- 2003 « La transmission en débat », *Funambule*, Revue des étudiants du Département danse de Paris 8, n°5, pp.5-12.

PETITMENGIN, Claire

- 2005 « Peut-on anticiper une crise d'épilepsie ? Explication et recherche médicale ». *Expliciter, Journal du GREX*, n°57, pp.1-24.

PONTALIS, Jean-Baptiste

1977 *Entre le rêve et la douleur*. Paris : Gallimard.

RIVIÈRE, Claude

2002 *Introduction à l'anthropologie*, Paris : Hachette. [1^{re} éd. 1995].

RIX, Géraldine et BIACHE, Marie-Joseph

2004 « Enregistrement en perspective subjective située et entretien en re-situ subjectif : une méthodologie de la constitution de l'expérience ». *Intellectica* n°38, 2004, pp.363-396.

ROUQUET Odile

1985 *Les Techniques d'Analyse du Mouvement et le Danseur*. Paris : O. Rouquet.

1992 « Etre sa danse – La kinésiologie au service de l'expression dansée », *Nouvelles de Danse* n°12, Dossier « Danse et Kinésiologie », pp.28-33.

1991 *La Tête aux Pieds*, Paris : Recherche en mouvement.

1990-91 « Kinésiologie : la résistance des matériaux », *Adage*, pp.24-27. In *Autres Corps : Kinésiologie, Disciplines Parallèles*, Médiathèque du Centre National de la Danse.

SACKS, Oliver

1988 *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*. Paris : Seuil.

1987 *Sur une jambe*. Paris : Seuil. [1^{re} éd. en anglais : 1984]

SAUSSURE (DE), Ferdinand

1995 *Cours de linguistique général*, Paris : Grande Bibliothèque Payot.

SCHULMANN, Nathalie

1992 « La danse vecteur de communication par l'émotion », Intervention dans le cadre du stage fédéral des 3, 4 et 5 décembre 1991, *Supplément F.F.D., Telex Danse*, n°48, juin 1992, pp. 8-9. In *Le Mouvement : de la décomposition à la recomposition*. Jeudis de L'Institut, 12 Novembre 1992, Médiathèque du Centre National de la Danse.

SKLAR, Deidre,

2000 « Reprise : on dance ethnography », *Dance Research Journal* 32/1, pp.70 à 77.

STINSON, Susan W., BLUMENFIELD-JONES, Donald, VAN DYKE, Jan

1988 « An interpretive study of meaning in dance: voices of young women dance students ». In S.H. Fraleigh (ed.) Conference. *Proceedings of the International CORD conference : Dance and culture*, pp.174-184.

WINNICOTT, Donald Wood

1974 *Jeu et réalité*. Paris : Gallimard. [1^{re} éd. en anglais : 1971].

ANNEXE : Les entretiens

Entretien H.

34 ans, éducatrice spécialisée

Suit les cours de Toni depuis 2 ans

Mercredi 21 Juin 2006

I.(intervieweuse)1. OK. Alors heu... Donc heu... donc ce que je te propose si ça te va, c'est..., de..., donc de prendre le temps, de laisser revenir un moment donc soit du stage de danse, soit d'un cours quel qu'il soit. Heu voilà d'un donc moment qui t'as intéressé ou dont t'as envie de me parler pour une raison ou pour une autre. Donc prend le temps de laisser revenir quelque chose et puis tu me..., tu me dis quand t'as trouvé.

H.(interviewée)1. Mmm alors c'est un moment ou c'est plusieurs heu...

I.2. Ben, si y'a un moment qui te vient,

H.2. ... un moment précis ?

I.3. Ca peut être lié à une sensation hein tu vois, quelque chose qui s'est passé pour toi, c'est vraiment... Quelque chose qui te vient, qui concerne le stage ou, ou un cours.

H.3. (...) Ben, c'est-à-dire que moi j'aurais plus une heu..., là comme ça..., une réponse un peu globale...

I.4. Ouais ?

H.4. Heu, dans le sens où heu..., heu..., – c'est vrai que bon, à travers les cours et encore plus avec les stages parce que là c'est, bon là c'est intensif – heu..., la découverte de, en l'occurrence de mon... corps (*appuyé*). Et de mes, de mes limites ou de mes possibilités heu, des choses qui se sont révélées aussi je pense. (*je sais pas ?*) peut-être faire et puis en, en abordant sa façon de..., d'apprendre des mouvements, heu voilà j'ai, j'ai découvert des choses sur moi. Que ce soit dans, dans le sens où... Alors je sais pas si ça répond à... Peut-être que c'est une question qui viendrait plus tard. Mais heu..., parce que c'est souvent, à chaque fois c'est ce que je ressens quand je vais à ses cours. C'est heu... Voilà une découverte heu... Et puis le, le côté génial heu justement de l'agencement heu, corporel, et qu'en agissant sur telle partie, hop t'arrives à débloquer une autre. Ah ça moi je suis..., à chaque fois c'est vraiment heu..., presque euphorisant heu..., de ressentir ça... L'état, alors ben ça aussi ce que je retiendrais c'est l'état dans lequel ça, ça me met. Pas seulement par rapport à la danse, ça c'est encore autre chose. C'est heu..., l'état de, voilà d'excitation, de découvrir tout le temps quelque chose sur le corps. Et puis, bon ben après là..., y'a presque un côté magique heu..., bon des fois un côté plus difficile parce que... j'arrive pas tout le temps à...

I.5. Et est-ce qu'y a heu..., un moment qui te revient, donc d'un moment de découverte comme ça où...

H.5. (...) (*elle prend le temps de chercher*) Ben, je vais peut-être tourner encore en rond mais... Alors, heu... les moments c'est encore très lié... (*elle rit*) Heu... Ouais les moments forts ben c'est par rapport à pareil des zones heu..., de mon corps qui sont... Qu'au départ je savais pas que c'était bloqué... parce que j'ai fais de la danse avant. Et en fait avec Toni je me suis aperçu vraiment que, au niveau de la, de la..., du sternum, heu des épaules, et du haut du dos, que c'était, de par ma morphologie aussi heu très, très bloqué. Et c'est vrai que là j'ai eu des moments heu, même ouais forts. A travers les exercices heu..., souvent à deux, ou à trois. Tu vois où on..., y'a une intervention heu..., des autres, qui te fait aller plus loin dans le mouvement. Et heu, et après, ben dans la continuité les, les..., les progrès heu, par rapport à..., cette partie-là. Enfin voilà c'est... Je retiens ça parce que c'est..., c'est pas anodin non plus si on est bloqué d'un endroit et puis que tout d'un coup heu, tu touches du doigt ce..., cet endroit-là et que tu sens que ça se débloque...

I.6. Et t'as..., t'as en tête comme ça un..., un exercice dont tu me dis, les exercices à deux ou à trois. Donc où tu as travaillé cette zone où..., y'a quelque chose qui s'est passé pour toi ? Est-ce que... tu peux laisser revenir heu...

H.6. Heu..., ouais. Ca je peux laisser revenir mais c'est vrai que du coup je... C'est heu...

I.7. Ouais ouais. Non mais prends le temps, hein heu, vraiment, tranquillement, heu... Prends tout (*appuyé*) le temps dont t'as besoin, on n'est pas du tout pressées.

H.7. Heu... (...) En fait y'en a tellement que je... Presque tous les exercices à plusieurs je les trouve extraordinaires (*elle rit*).

I.8. Est-ce que tu veux essayer d'en choisir un ?

H.8. Oui voilà par rapport à..., à cette partie là du corps... heu que je te disais.

I.9. Un dont tu te souviens...

H.9. Par exemple heu, bon c'est peut-être pas le mieux, ça me reviendra plus tard mais heu... Simplement quand on est heu, en petite feuille. Et que, donc on a les, les bras heu, les mains jointes derrière et qu'on doit lever, comme ça les bras le plus loin possible. Rien que le fait que quelqu'un soit là derrière pour m'appuyer sur le haut du dos, tu vois pour heu, faire rouler les épaules, heu... Enfin voilà donc, c'est pas le meilleur des exercices qui me vient en tête mais heu enfin...

I.10. C'est celui qui te vient quoi.

H.10. Ouais c'est celui qui me vient parce que c'est un des exercices en tout cas de...

I.11. Est-ce que tu te souviens l'avoir fait récemment avec quelqu'un en particulier, cet exercice ?

H.11. Avec heu, quelqu'un du groupe ?

I.12. Ouais.

H.12. Celui-là non, ça fait longtemps qu'on l'a pas fait. Mais sinon, heu... Quelqu'un en particulier... C'est vrai que je l'ai fait avec un peu tout le monde donc heu... Honnêtement heu... N...

I.13. Ou est-ce qu'y a un travail à deux comme ça que t'as fait récemment avec quelqu'un, heu..., qui te revient ?

H.13. Comme je suis pas allée à la danse depuis un petit moment, je suis plus trop heu... immergée. Heu... (...) Ben heu, oui, enfin j'ai plein d'exer... Un spécialement, non j'en ai pas heu..., pour l'instant heu...

I.14. Un des derniers cours ou du stage ?

H.14. Ce serait plus au niveau du stage mais j'ai tellement tourné avec tout le monde. Bon après y'a toujours des personnes avec qui peut-être ça..., tu sens que...

I.15. Ouais ? Que ça fonctionne bien ?

H.15. Que ça fonctionne mieux parce que la personne appuie davantage... ou heu, voilà. Après un moment fort, lié directement à la personne en tout cas heu...

I.16. Enfin au travail à deux hein ! Juste heu...

H.16. Au travail à deux heu, ffff, y'en a tellement. En fait... Je suis désolée, je t'embrouille un peu, mais, c'est heu... Enfin moi après c'est à chaque exercice j'ai des sensations fortes. Donc heu, du coup heu... Si y'a un exercice aussi qui..., ben que j'ai fait lors du stage dernièrement heu. C'était au niveau de l'ouverture des aines heu..., l'ouverture du bassin. Parce que bon là c'est pareil. C'est assez heu...

I.17. C'était dans quel exercice ?

H.17. Ben là c'est tout simplement heu tu... Tu t'assoies en tailleur je crois, et quelqu'un vient, est devant toi vient poser le..., ses mains sur les aines. Et toi tu hop, tu glisses entre la pers heu... Tu attrapes la cheville de la personne. Et donc y'a une heu, un étirement en même temps du dos, et heu... une stabilisation au niveau des... (?)

I.18. Et ça tu..., tu te souviens avec qui tu l'as fait, cet exercice ?

H.18. Alors, ça je l'ai fais, oui avec plusieurs personnes. Avec heu, X. Heu... après je me souviens, je sais que je l'ai fais une fois avec Toni donc bon là c'était... (*elle rit*) impeccable.

I.19. Ouais. T'as env... lequel... tu pourrais me parler de..., duquel ? Lequel tu voudrais choisir pour m'en parler ?

H.19. Oh ben plus avec Toni.

I.20. D'accord.

H.20. Oui parce que... Elle donne la bonne pression, heu... Elle connaît bien le corps.

I.21. Donc là tu..., tu peux laisser revenir ce moment, te remettre un peu dedans ? Est-ce que c'est quelque chose qui... ouais ?

H.21. Heu ouais, je peux me remettre heu...

I.22. Ouais ? D'accord. OK. Et alors est-ce que tu heu... Qu'est-ce que tu fais toi là ? Alors donc toi. Toi, c'est toi qui fais l'exercice là ?

H.22. Heu....

I.23. C'est toi qui est assise par terre ?

H.23. Ouais.

I.24. D'accord. D'accord. Donc. Donc qu'est-ce qui se passe ? Est-ce que tu peux me décrire les étapes, ce que tu fais, ce que Toni fait, comment ça se passe ?

H.24. Heu... Ben donc heu, je t'ai décrits la... posture.

I.25. Ouais. Donc t'es assise en tailleur.

H.25. Donc je suis assise en tailleur. Elle me..., met les mains donc sur les aines. Moi je... plonge vers sa cheville. Et puis heu, après elle heu..., selon, ben... Y'a donc une phase de respiration, pour laisser heu, le corps, enfin, la colonne, se détendre. Et puis après elle recule progressivement son pied, pour créer une extension au niveau du dos. Et puis en même temps, garder l'ouverture..., des aines. Et puis après ben qu'est-ce qui se passe heu... Au niveau des sensations ?

I.26. Qu'est-ce qui... Donc là, donc heu... Donc y'a Toni qui a ses mains sur tes aines. Donc toi t'attrapes sa cheville, donc elle heu, elle recule. Donc tu me dis y'a une extension du dos. Et toi qu'est-ce qui se..., qu'est-ce qui se passe pour toi donc heu, dans ce moment-là ?

H.26. Heu, alors ben..., déjà..., à la fois heu... Plutôt du plai... enfin du.... Pas des choses extrêmement positives. Et en même temps heu..., comme c'est des, des parties heu..., de mon corps qui sont plutôt fermées. Enfin tu vois au niveau du bassin j'ai pas une grande ouverture. Donc ça me crée en fait des sensations archa... (*elle rit*), pas archaïques mais presque parce que c'est des..., heu, à part..., par ce biais-là – notamment par exemple cet exercice – j'ai jamais connu ces sensations-là. Et heu, la possibilité par exemple, en l'occurrence d'ouvrir mon bassin à ce point-là. Donc heu, il se passe plein de choses heu..., géniales parce que... Tu découvres heu... Comme je te dis d'une part à quel point, t'es bloqué. Ensuite à quel point, par un travail et puis heu surtout étant à deux, des nouvelles sensations. Donc enfin moi c'est un peu tout ça qui à chaque fois me...

I.27. D'accord. D'accord. Donc là si tu te remets dans cet exercice avec Toni. Donc là tu me dis je découvre une ouverture du bassin, c'est ça ?

H.27. Ah ouais, c'est le bonheur, le bonheur.

I.28. Et comment ça se, comment ça se traduit ça, dans le corps ? Qu'est-ce que tu ressens ? Est-ce que tu peux m'en, m'en parler ?

H.28. Heu... Ah oui alors là tu me parles d'un point d'accord plus heu... physiologique ?

I.29. Heu, ce que tu... Donc t'es là. Tu vois si... Remets-toi dans le, dans ce moment. Donc t'es avec Toni, tu fais cet exercice, t'as cette extension. Et tu me dis je – elle a donc ses mains sur tes aines – et tu me dis je, je ressens donc à la fois à quel point je suis fermée, mais donc

cette ouverture, hum, cette sensation archaïque tu m'as dis. Donc est-ce que... Cette ouverture du bassin, comment elle heu... Qu'est-ce que tu ressens, comment elle se traduit ?

H.29. Ben heu... En tout cas encore une fois, au niveau des sensations au début y'a un mélange de, un peu de douleur parce que, forcément ça, ça..., c'est de la douleur positive – je dis toujours ça parce que c'est... Donc y'a un... Un effort passif de ma part puisque c'est Toni en l'occurrence qui travaille pour moi. Mais heu je suis quand même dans la..., voilà dans l'acceptation de..., cette heu... à réflexion aussi de cette heu...

I.30. A quoi, ouais, à quoi tu re..., comment tu la ressens cette acceptation ?

H.30. Et ben parce que j'essaie de, d'aller plus loin dans mon effort, de... d'accepter cette heu, à la fois cette douleur, enfin... Je dis douleur c'est pas insupportable hein, loin de là. Mais enfin c'est vrai que j'ai envie de..., heu, que ça dure un peu plus longtemps pour heu..., que mon bassin arrive à trouver un..., une ouverture suffisante qui fait que ça... Alors après bon ça, voilà, ce qui est génial c'est que tu..., je sens l'incidence sur heu, le bas du dos, sur ma colonne, sur le fait que je me détende et heu... Après c'est, ben tout le corps. Les bras qui heu...vont s'étirer, les épaules se détendre heu... Donc rien qu'à partir de ce bassin là heu... Toutes les incidences aussi sur le, le reste du corps.

I.31. C'est à ça que tu la reconnais cette ouverture ?

H.31. Ouais. C'est, c'est des (*je dis quelque chose ?*)... Ah oui, c'est aux aines qui... Voilà c'est pas localisé sur le bassin, c'est aussi la projection heu... vers heu... un champ des possibles presque (*elle rit*). C'est vrai que ça..., c'est à chaque fois des ouvertures là pas seulement dans le sens propre du terme, des ouvertures sur plein d'autres possibilités au niveau du mouvement heu... Et quand je fais ces exercices là – bon je reprends celui-là par exemple –, ce qui est, formidable aussi c'est de sentir qu'on est dans..., avec son squelette.

I.32. C'est-à-dire ?

H.33. Et ben, je sais pas je sens le travail heu..., à une heu, à un autre niveau heu... Au niveau des os, au niveau de, alors pas seulement les ligaments, puisque, l'ouverture... Mais au niveau de, je sais pas le travail, ouais de..., je sais pas. Comment expliquer ça heu ? Ben parce que bon déjà y'a, ben le bassin...

I.34. Ca le squelette tu le sens dans cet exercice par exemple ?

H.34. Ouais.

I.35. Ouais ?

H.35. Dans beaucoup de... Ouais.

I.36. Et à quoi tu sais que c'est le squelette, qu'est-ce que tu heu...

H.36. Alors est-ce que j'ai une visualisation heu..., qui fait je vois le bassin, tu sais les os du bassin, la charnière, heu comment c'est... je sais pas. Parce que c'est pas une vision que j'ai directement mais... Je sens une, une incidence directe sur..., ouais sur le squelette. Alors comment, je sais pas comment te dire. Ben heu...

I.37 Qu'est-ce que tu, qu'est-ce que tu ressens toi ?

H.37. C'est peut-être ma façon heu... Ben je sens le..., je sens mes os quoi (*elle rit*). Je sais pas comment dire parce qu'après c'est..., un os directement heu..., ça a pas de... réelle sensation, parce que c'est ce qui y'a autour. Mais heu... Mais c'est comme une restructura... Je sais pas c'est, c'est... Ouais c'est comme ça que je le ressens une restructuration heu... du corps à l'intér..., vraiment à l'intérieur quoi.

I.38. Une restructuration ?

H.38. Ouais. Ca je sais pas si c'est le terme juste mais je, c'est comme si, en fait avec le travail de Toni d'une manière générale, heu..., ça res..., ça restructure un peu le corps. Enfin ça le..., le rééquilibre en tout cas heu... Donc c'est peut-être, tiens voilà. C'est peut-être cette sensation aussi de, d'équilibre plus... Tous les exercices qu'on fait – donc je vais pas m'éloigner de cet exemple là mais heu...

I.39. Non mais tu peux en prendre d'autres...

H.39. Surtout que le bassin c'est heu..., bon voilà. C'est quand même le siège heu... C'est pas... Donc est-ce que c'est le fait de se sentir, comme ça, juste, vraiment juste dans le corps et le fait d'être juste... Voilà je sais pas pour moi ça m'évoque le... une vision du squelette heu...

I.40. Qu'est-ce que tu veux dire quand tu dis "juste dans le corps" ? Enfin donc dans cet exercice, à un moment quand, tu ressens cette ouverture, tu sens qu'y a quelque chose de juste ?

H.40. Alors ce qui est juste, c'est que je ressens que, comme je te disais, toutes les incidences que ça a. C'est-à-dire, ben que, c'est le fait de faire, ça, d'ouvrir. Et là heu..., il se trouve que voilà mon dos va plus naturellement trouver heu..., ma colonne plus naturellement se..., être droite heu..., avoir le dos plus plat. Et donc du coup c'est heu..., juste au niveau de la position mais au niveau heu..., intérieur aussi.

I.41. Ouais.

H.41. Donc c'est... Je me sens, fffft, je me sens droite quoi. Je me sens bien.

I.42. Ouais. Est-ce qu'y a... autre chose ?

H.42. Au niveau des...

I.43. Oui tu me dis, être juste, tu me dis donc c'est quelque chose d'intérieur aussi.

H.43. Mmm.

I.44. Qu'est-ce que, qu'est-ce que tu peux dire d'autre par rapport à ça ?

H.44. C'est un peu heu... Je sais pas comment mettre des mots là-dessus mais des fois c'est... Ouais je me dis « oui c'est ça ». Ben je sais pas tu sais c'est comme dans d'autres domaines, tu sens que c'est..., tu sens que c'est juste, tu sens que c'est, c'est ça quoi. Alors heu... Heu... C'est de l'ordre, comme je te... Y'a une partie réelle, physiologique, voilà tu sens que là tu es bien dans l'axe. Et puis y'a une partie après, du coup tu, tu es pas, puisque nous sommes en mouvement. Heu, le fait que ça va t'entraîner à faire heu, d'autres mouvements, ou te libérer

des, des parties heu... Je sais pas y'a une espèce d'harmonie heu... entre tout ça. Enfin ça crée un..., un tout.

I.45. Le fait d'avoir cette extension du dos, qui libère heu, comme tu dis heu..., le dos, les bras, les épaules... D'accord. Et pendant que toi tu, fais ce travail, heu Toni elle heu, elle parle, elle heu, qu'est-ce qu'elle fait ?

H.45. Non, elle parle pas. Bon après si heu, si y'a besoin... Enfin là c'était pas le cas heu... Ben ça peut arriver, je sais pas d'une manière générale qu'elle heu... Soit qu'elle demande à, enfin pour heu rectifier, une partie, pour guider. Ou bien heu, des fois elle encourage aussi ou elle dit « oui c'est bien » heu... Heu, là bon, dans cet exemple là j'ai pas le souvenir mais heu... En tout cas heu, ce qui est bon heu..., pas seulement avec Toni mais même heu..., avec toutes les personnes avec qui je me suis retrouvé c'est heu... Comme y règne heu, quand même un climat de travail et de confiance, c'est de se... Pas seulement se donner hein parce que c'est un grand mot mais quand même heu... On s'en remet aussi à l'autre. Heu..., ça aussi ça fait partie des sensations heu..., heu, agréables et qui... Parce que bon là heu... En plus bon avec Toni je sais que... (*elle rit*), j'irais dans le bon sens sans problème. Donc heu, le fait de se, se remettre à, aussi à, à l'autre qui va, faire les mouvements heu..., voilà en, en adéquation avec..., le corps de l'autre. Ca j'aime beaucoup.

I.46. Ca c'est quelque chose d'important pour toi ce travail à deux... ?

H.46. Ouais. Ouais. Vraiment. Parce que c'est vrai que c'est... Comme je te disais tout à l'heure ne serait-ce que par heu..., ben l'effort, les progrès, enfin les..., la découverte de..., de possibilités, heu... que seule heu je n'aurais sûrement jamais connues. Alors après on peut les connaître seule parce que on en est passé par là. Enfin, voilà. Et donc ça je trouve ça extraordinaire ce travail à, plusieurs. C'est..., c'est fantastique. Enfin, c'est vrai que au niveau des..., heu à chaque fois ça crée des, des sensations heu..., incroyables. Et puis, puis c'est bon aussi je trouve de..., de travailler avec quelqu'un, heu puis après de lui faire la même chose heu... Enfin moi ça je, j'adore heu... Et après aussi au niveau de, ben du coup du groupe, de la danse... Alors après ça reste individuel certes mais heu... Moi j'aime heu, ce climat qui, qui y'a dans les, dans ces cours heu. Et heu... (...) Enfin voilà, après j'ai plein d'autres choses à dire mais heu...

I.47. Ouais ouais. Ouais ouais. T'as, je sais pas y'a..., un autre exemple d'un moment comme ça de travail à deux ou à plusieurs qui..., qui te revient ?

H.47. Ffffou... (?) (...) Heu... Ffffou.... Y'en a tellement (*elle rit*), que je sais plus. Heu... Je sais pas y'en a un par exemple là qui me vient à l'esprit, mais vraiment entre autres hein parce que... Tous me plaisent. Y'en a un aussi heu, où..., c'est en..., toujours position accroupie (*elle parle lentement et de manière comme hachée, essayant de se souvenir*), enfin, la petite feuille. Alors heu, avec quelqu'un qui heu..., qui est au niveau plutôt de donc, c'est comme ça (*elle montre*), qui est au niveau de ta... tête. Face à ta tête debout. Et qui va te permettre en..., en

prenant les côtes. De, d'aérer (*elle rit*), d'espacer les côtes petit à petit. Tu sais en les ramenant heu... vers le...

I.48. La personne est devant toi alors ?

H.48. La personne est devant moi. Ou bien, attends, heu attends je me trompe. Ca on l'avait fait une fois c'était autre chose. Ou alors la personne est heu, au dessus de toi. Assis heu..., ben en l'occ..., par exemple sur le, le sacrum.

I.49. D'accord, ouais.

H.49. Ca, j'a-dore. C'est le bonheur. Ca c'est pareil c'est des zones heu... Heu... J'ai... Et donc qui va heu, te permettre pour heu, créer aussi l'extension du dos et heu, aller plus loin. Heu...prend les côtes de part et d'autre, et puis va heu..., alors suivant ta respiration, essayer de, de créer le..., l'étirement. Par exemple celui-là entre autres mais...

I.50. Tu te rappelles avec qui tu l'as fait, pardon, cet exercice ? Y'a... quelque chose qui...

H.50. Je l'ai fait celui-là – je l'ai fait plusieurs fois – mais là dernièrement je l'ai fait avec E.

I.51. D'accord. Donc c'est E., elle qui est assise sur toi et qui heu...

H.51. Voilà. Ouais. Et ça s'est très très... Ouais, je travaille bien avec elle, elle est... Elle ressent bien le... Heu, enfin ce qui faut faire, et puis heu... C'est important comme je te disais d'avoir aussi quelqu'un qui te donne la bonne heu..., la bonne pression aussi. Certaines personnes osent moins, ou sont..., tu sens qu'elles sont plus ou moins sûres d'elles... Et heu... Donc ça c'est pareil, alors ça je reviens au squelette. Tu vois heu, travailler sur les côtes, et puis créer des espaces entre, en utilisant la respiration, et puis heu...

I.52. Alors comment ça... Est-ce que tu peux me décrire cet exercice ? Si tu veux bien...

H.52. Oui bien sûr je veux bien mais..., c'est que c'est un peu loin. Heu... Donc la personne heu...

I.53. Donc E. en l'occurrence, c'est ça ?

H.53. En l'occurrence... (*elle ralentit son débit, dans un effort pour se ressouvenir*). Heu donc t'es assis heu, en position de la petite feuille. La pers..., heu E. s'assoit sur heu... mon sacrum. Pour pas qu'il se lève. Moi sinon (?) il se lève. Donc ça déjà c'est... Pareil, rien que ça c'est..., c'est une sensation heu..., pfffou, fluide. Ca libère, heu, ça me, ça libère heu, le corps. Enfin ça me libère le reste du corps quoi. Rien que le fait que ce soit au bon niveau j' imagine. Hop, ça me dégage du coup le reste. Ca c'est génial. Et..., et après, donc j'ai les mains heu..., les mains tendues, la tête, au niveau du sol, enfin sur le sol. Et donc heu, je pense qu'elle a respecté ça, en, en, j'ai bien senti au niveau de, ben, de chaque heu..., au niveau de la respiration tu fais attention et puis heu... Heu..., à chaque inspiration ben il faut, petit à petit glisser ses mains en partant de la taille et puis au fur et à mesure tu glisses lentement vers le haut du dos, vers les..., au niveau des épaules.

I.54. D'accord. D'accord. Et en fait, quand elle fait ça, qu'est-ce que...

H.54. Ben... Heu... Alors, au niveau ben des possibilités comme heu, tout à l'heure, pour l'autre exercice ça heu..., ça libère complètement...

I.55. Toi qu'est-ce que tu fais en fait, à ce moment-là, pendant qu'elle glisse ses mains ?

H.55. Et ben j'essaie de... Bon déjà je suis dégagée de mon sacrum donc j'y pense plus trop (*elle rit*). Et donc heu je me consacre à l'extension de mon dos et heu..., voilà qui ait pas de..., qu'il soit..., dans un alignement en fait.

I.56. A quoi tu le..., tu le sens cet alignement ?

H.56. Ben heu..., c'est toujours pareil je le sens quoi (*elle rit*). Des fois alors bon heu, parfois Emilie me dit « attention là tu es encore heu... » – par exemple –. Là je me souviens plus mais enfin la personne qui fait faire l'exercice peut guider et..., ou même appuyer à un endroit et puis hop à ce moment-là on sait que c'est là qu'il faut travailler. Donc l'œil de l'autre compte énormément. Parce que c'est sûr que seul on peut pas tout sentir. Et après au niveau de la, ouais de la sensation, c'est un effort pour heu... Au niveau de la colonne, pour la rentrer heu..., un peu plus à l'intérieur, heu... Et puis l'objectif, l'objectif de, d'étirement heu... Et puis de, aussi, avoir les..., rouler les épaules, en arrière heu...

I.57. Et comment tu t'y prends pour heu... Donc par exemple E. t'indiques un endroit à travailler tu me dis, sur la colonne. Et comment tu... Donc cet endroit à travailler, c'est... Par exemple qu'est-ce qui... ?

H.57. Ho, pffou... Là heu... Peut-être pas la dernière fois mais enfin une fois c'était heu... Que ben le dos n'était pas tout à fait dans l'ali..., enfin plat. C'est-à-dire le dos n'était pas plat. Donc au niveau plutôt du..., deux tiers du dos tu vois c'était un petit peu heu..., ça faisait une petite bosse on va dire. Donc il fallait absolument que je travaille là-dessus pour heu..., lisser heu... Ben là c'est un travail heu... Alors soit heu, y'a aussi Toni qui est toujours là pour heu..., en stéréo en..., en fonds pour heu..., pour donner des conseils et... Bon après y'a ces conseils là elle nous les a beaucoup répétés donc heu je les ai aussi en tête. Heu... Puis après y'a une connaissance je pense de son propre corps mais heu... Oui j'ai cette idée de rentrer le..., d'absorber la colonne heu..., heu le plus possible et puis de..., de là ça crée une... une extension. Mais c'est très mental aussi en fait, enfin... Je trouve que c'est un...

I.58. C'est-à-dire ?

H.58. Et ben c'est, je sais pas le fait de se concentrer sur heu... Bon là par exemple cette partie là heu... Tu sais que tu dois travailler plus à cet endroit là. Et y'a non seulement heu..., bien sûr un effort physique. Heu... mais fin, très fin. Parce que ça se passe à l'intérieur encore une fois. C'est pour ça je parle des os mais ça se passe à..., à l'intérieur. Et, sinon, heu... Le mental heu..., je sais pas j'ai l'impression que le fait de me concentrer vraiment sur cette partie là y'a... Ca vient heu... renforcer l'effort heu, enfin bon, forcément tu vas dire mais heu..., c'est plus que ça. Je sais pas j'ai l'impression que c'est un travail des fois, **tellement** (*elle appuie le mot*) fin, dans... Fin parce que des fois, ben ça se joue à..., à peu de choses. Ou que y faut

heu... C'est assez heu... Int... enfin intellectuel heu..., je sais pas si c'est le terme mais heu... Y'a beaucoup beaucoup heu de, de notions (*elle mange à moitié la fin du mot*) enfin de... Faut prendre conscience de beaucoup de choses, il faut, se souvenir de plein de choses, c'est assez cérébral – plutôt, pas intellectuel (*à voix basse*) –, aussi. Je trouve son travail et heu... Et ça vient bien compléter l'effort heu...

I.59. C'est-à-dire, c'est heu..., C'est cérébral, tu me dis ?

H.59. Est-ce que c'est le mot, cérébral ? Bon... C'est-à-dire que la tête est... beaucoup mise à contribution aussi heu... Pas, pas, je te parle pas de la tête heu, spirituelle, heu... Ni que au niveau de la motivation. Je sais pas c'est heu... Elle a..., elle aborde son travail d'une façon où y'a pas que, c'est pas que le corps. Alors qu'on est à fond dans le corps mais heu.... Y'a une partie vraiment où la tête heu... enfin la tête heu la..., la pensée, ou le... Heu..., est une bonne collaboratrice heu...

I.60. Mmm. Par exemple ?

H.60. Pfffou ouais. Ça paraît heu... (...) Ben je sais pas c'est, c'est tout le temps que j'ai cette impression là. Ben, c'est aussi le fait qu'il faille, y'a... Elle donne beaucoup d'informations, quand on fait un exercice. Heu..., et elle nous explique en fait. Elle heu..., y'a une analyse derrière. Elle nous donne heu..., un peu ses se..., les secrets aussi heu... Donc y'a non seulement heu..., elle nous dit, pour agir là il faut heu, faire ceci cela, penser à ça, hop les aines heu, internes, externes... (*elle énonce tout cela avec rapidité, comme pour donner l'idée du rythme des exercices et de tout ce à quoi il faut penser*). Donc je veux dire t'as la caboche quand même qui est..., qui est bien présente aussi. C'est ce que je veux dire, tu vois. Et heu...

I.61. T'as un exemple de ça ?

H.61. Ben ne serait-ce, que... Pfffou... Tout simplement, mais vraiment tout simplement l'exercice qu'on fait heu... Enfin tout simplement, mais qui est pas si simple justement. Heu..., qui est quand on est heu..., debout, heu, le dos contre le mur. Et qu'on doit lever les bras. Heu tu sais tu joins les doigts. Et puis ben, la posture de yoga, heu... Donc tu joins heu..., tu joins les deux gros orteils, les pieds. Heu..., et puis de là part toute la construction du corps, du squelette. Enfin c'est comme ça que je le ressens, c'est pour ça que je parle de squelette, mais je tiens pas à me tromper. Enfin peu importe. Mais heu... et là c'est extraordinaire. Alors elle va donner heu, bon, surtout quand on est, au niveau, arrivant. Après elle le dit moins, mais. Tout ce qui... Toutes les informations qu'elle donne, et qu'il **faut** (*elle appuie le mot*), et qui sont nécessaires – et encore j'imagine que, y'en a beaucoup plus –, pour accéder, à heu..., la posture demandée – ou en tout cas à ce que tu peux faire –. Et ben, ça fait que t'es, t'as ton mental qui..., enfin t'es obligé de..., d'être très concentré, de penser à tout et d'être voilà à la fois dans le..., dans le corps et puis en ayant ton... Je sais pas si..., je me suis bien expli..., enfin si tu comprends ce que je veux dire. Donc tu peux pas lâcher heu... Je dis ça en comparaison avec d'autres cours

que j'ai pu faire avec d'autres profs. Ouais vraiment sa façon de travailler est..., est bien spécifique hein.

I.62. Et, si on reprend par exemple cet exercice où vous êtes le dos contre le mur, là dont tu me parles. Heu..., Est-ce que tu me donner un..., une ou deux informations comme ça qu'elle donne qui heu... Ou une information... ?

H.62. Heu... Et ben, par exemple heu... Bon, j'ai parlé des orteils ça d'accord. Heu rouler, alors le fameux rouler les cuisses heu, à l'intérieur. Bon ça c'est fascinant je trouve (*elle rit*).

I.63. Pourquoi ?

H.63. Ben parce que c'est... Pareil c'est quelque chose que j'ai découvert, complètement. Pour heu consolider, solidifier, l'appui heu... Et c'est... Là je vais un peu m'emballer, mais ce qui est génial par exemple à travers cette cuisse roulée ou..., après cet exercice là ou même au niveau des bras, c'est qu'à chaque fois elle nous fait bien prendre conscience, heu..., des oppositions. Qu'y a dans le corps. C'est-à-dire qu'à la fois, à tel endroit faut que ça soit roulé à l'intérieur mais sur le même membre – mettons le bras ou la jambe –, à un endroit faut que ce soit roulé plutôt vers l'intérieur et l'autre plutôt vers l'extérieur. Alors au début tu te dis mais attends heu..., c'est impossible. Et comment je vais, mais comment je vais y arriver ? Et alors ça c'est..., extraordinaire. Et bon par exemple cet exercice là c'est ça aussi. Il faut absolument heu..., accéder à quelque chose d'assez..., une posture plus ou moins juste. Heu... faire jouer voilà ce..., ces oppositions heu, ces mouvements contraires qui en fait heu aident – c'est comme l'équilibre sur une balance quoi –.

I.64. Et là toi comment tu t'y prends pour heu..., quand elle dit "roulez les cuisses vers l'intérieur" ?

H.64. Ah alors ça c'est... Ben, je..., prends bien appui heu..., avec mes pieds. Que je me sente bien heu, bien ancrée. Ce qui est pas si évident que ça – en fait, je trouve. Parce qu'on a les, ben les pieds, les orteils, joints. Donc ce qui peut faire déjà lever un peu l'extérieur du pied. Donc heu, voilà. Selon la morphologie, de chacun. Donc j'essaie de prendre bien racine. Et puis après heu... Ben je sais pas, j'ai pas les termes exacts hein, je sens que c'est au niveau des ligaments à l'intérieur de la cuisse et c'est surtout heu, déjà au niveau du bassin. Pour arriver à bien rouler heu... Ca m'est, c'est un peu difficile parce que... quand je..., on roule, les cuisses – attends, si je me trompe pas –, en tout cas, moi j'ai tendance à, cambrer. Le ster..., heu le sternum, n'importe quoi (*elle rit*). Le heu... le sacrum, hop, a tendance à..., à partir en arrière. Donc tout l'art, donc voilà, enfin moi je travaille beaucoup là-dessus. Entre l'équilibre entre ce sacrum et puis avoir les jambes heu roulées et puis bien tendues quoi.

I.65. Comment tu..., tu t'y prends, pour cet équilibre ?

H.65. Ben... Alors justement c'est marrant parce qu'en t'en parlant on remonte exactement la chaîne heu... encore une fois du squelette ou de, en tout cas de ces indications. On part des pieds pour arriver jusqu'en haut des..., jusqu'en haut du corps et des... jusqu'aux mains. Donc

heu pour trouver... ça. J'ai besoin, alors je te disais je remonte, je suis partie des pieds, je t'ai dit il faut que j'ajuste au niveau du bassin, tu me dis comment t'y prendre. Ben là il me vient que je m'y prends en m'aidant au niveau de mon dos (*elle rit*), tu vois. Donc heu j'essaie de rentrer le..., le sacrum. Mais si je rentre le sacrum, ça me fait plutôt aller en avant avec mon corps. Donc du coup je suis obligée de, de de rétablir... Donc du coup, enfin voilà c'est un jeu en fait à chaque fois, un jeu d'équilibre et de rééquilibrage très fin heu... heu... entre tout en fait. Et puis y'a aussi les bras, évidemment. Puisque, si je joue sur mon dos ben forcément je joue sur heu... l'extension des bras, l'ouverture de..., mes poignets etc quoi.

I.66. D'accord. D'accord, donc tu me disais qu'en fait y'avait plein d'indications comme ça, heu du, du bas du corps jusqu'au haut du corps, tout le long. Tu m'as dit c'est une construction du corps (« *Mmm* »). Tu m'as dit pour arriver en fait à la posture juste (« *Oui* »). C'est ce que tu m'as dit. Et heu..., à quoi tu la... C'est quoi la posture juste en fait.

H.66. En fait (*ton presque professoral, on sent qu'elle va expliquer*). La posture juste, c'est un idéal. Est-ce que... (*le ton change, elle doute*) Enfin en tout cas pour moi. J'ai pas heu... heu... Enfin, peut-être dans certaines autres postures je vais sentir que je suis juste – ça j'en ai parlé tout à l'heure. Mais là par exemple heu..., je sais que je suis pas juste. Enfin je suis juste par rapport à heu, pour l'instant, aujourd'hui, mes capacités. Mais je sais que j'ai pas heu..., accédé, pendant cette posture-là hein – je prends ça. Je sais que j'y suis pas. (*elle rit*) J'y suis pas encore.

I.67. A quoi tu sais ça ?

H.67. Ben... Je le sens, je sais pas. Heu... Alors peut-être que je me trompe aussi. C'est vrai que je, comme je te le disais, j'ai jamais trop de regard heu..., sur moi ou tout mais... Je crois que... Comment je le sens ? Ben après heu, on est pas que statique heu... heu... (...) Ben je le sens parce que y'a tout le temps un truc à rééquilibrer en fait. C'est-à-dire que, j'arrive à..., à bien mettons avoir mes cuisses roulées, je sens que, bon au niveau du bassin ça va à peu près. Et puis hop je me rend compte que quand même il me reste heu..., tout le temps de la posture, bon on reste pas non plus trop longtemps dedans, heu, mais heu je sens qu'y a encore un truc à..., à travailler. Tu vois je..., je me dis ah ben là ça y est c'est au niveau de l'ouverture en haut... Heu, là au niveau de... Donc c'est peut-être ça qui fait que je sens que... Je suis pas comme stabilisée on va dire – même si je suis heu... –. Mais bon, après c'est, c'est des... Je te dirais que c'est plutôt mon...

I.68. Et Toni, là pendant que, donc vous êtes tous contre le mur comme ça, vous faites ce travail. Elle elle donne des indications pendant ce temps ?

H.68. Ah oui. Oui oui bien sûr. Bien sûr, c'est ça qui est... Ce qui est bien, c'est que même si on est un groupe où heu..., on a..., elle va plus vite que avec évidemment des débutants, il n'empêche que elle est... – Bon je parlerai peut-être plus tard de sa pédagogie mais heu... Bon c'est une excellente pédagogue, je le dis maintenant –. Heu... et puis elle va répéter les choses

essentielles et même les choses qu'on sait et là aussi, c'est là où la tête est encore très très mobilisée parce que, heureusement des fois elle rappelle à des choses essentielles – bon, je parle de moi hein. Mais quand j'en suis à, au niveau mettons du sternum avec mes bras tendus et ben, j'ai peut-être relâché en bas heu..., les pieds, ou les cuisses tu vois. Alors bon, je fais toujours attention mais... Donc le fait qu'elle heu, serine derrière en disant toujours "faites ci, ça, pensez à ci, à ça". Ça, ça te rappelle toujours à une espèce de..., d'unité aussi. C'est-à-dire que, au lieu de se perdre, enfin de se concentrer sur mettons le, le haut du corps, hop elle te rappelle, en recitant un peu tout, que y'a aussi en bas..., et ça permet de pas délaissier des, des parties. Donc elle unifie un peu heu, elle unifie je trouve heu par son..., ça soutient.

I.69. Tu me disais tout à l'heure que t'avais donc pris d'autres cours et que Toni c'était la seule de ce que t'avais vu qui travaillait vraiment comme ça avec ces informations, heu...

H.69. Ben aussi poussées oui. J'ai eu une heu..., bon j'ai eu plusieurs profs. Y'en a une qui pourrait être dans sa lignée. Donc qui m'avait fait aussi déjà prendre conscience de..., de choses vraiment sur heu..., la physiologie – physionomie ? physiologie ? (*elle s'interroge à voix basse*) Heu..., mais elle, c'est beaucoup plus heu..., beaucoup plus heu..., beaucoup plus poussé au niveau de l'analyse, au niveau de..., heu... Bon l'autre avait aussi une bonne connaissance du corps mais là heu..., enfin je pense, l'approche qu'elle a choisie heu..., ben à travers le..., le yoga heu... C'est que voilà c'est beaucoup plus heu..., spécifique que l'autre prof que j'ai eue avant. Et c'est vrai que... Ben le fait de..., de mieux se connaître ça... (*elle rit*), forcément ça aide, c'est évident, ce que je dis. Mais, ça permet de des fois même de..., décomplexer, si on peut dire par rapport à certains... (?) mouvements. Ou de comp..., peut-être de comprendre c'est..., ça fait vachement avancer en fait.

I.70. De comprendre ? C'est-à-dire ?

H.70. Ben heu, de dire bon OK heu..., je sais enfin moi je..., le fait que je sois très cambrée, ben du coup heu..., en fait – enfin moi j'ai découvert que j'étais bloquée, heu..., au niveau de, des épaules, et heu..., du dos tu vois. Du haut du dos. Je le savais absolument pas. Alors peut-être que dans les – ça veut pas dire que dans les autres cours de danse, j'ai toujours pris du plaisir et heu... Mais y'a certainement des choses heu peut-être heu..., je me débrouille comme je pouvais mais là je, en ayant pris conscience de ça je sais que je peux aller maintenant plus loin et travailler. Donc heu...

I.71. Et... Donc t'as découvert ça et heu... Qu'est-ce que ça change heu... Donc, t'as compris ça, tu me dis je peux le travailler, aller plus loin. Enfin..., en quoi c'est important pour toi d'avoir compris ça ou de...

H.71. Ben... Déjà, comprendre des choses sur soi-même, que ce soit heu, d'un point de vue psychologique ou physiologique heu..., c'est, toujours un..., des choses, des (?) choses en plus. Alors après comment je m'en sers, comment heu, ça agit. Heu... ben une prise de conscience nouvelle, voilà sur soi. C'est-à-dire que là heu..., que ce soit... Alors après je cherche je me dis

tiens, c'est le sternum. Alors je sais que c'est une partie heu..., sensible, heu..., ben c'est la donne des émotions. On peut pas tout mettre là-dessus mais..., ça peut donner des pistes, ou, tu vois, de faire des liens, en disant... Bon ben voilà faut que je..., que je sois un peu plus..., peut-être moins émotive j'en sais rien. Enfin je veux dire ça peut aider à faire des rapprochements comme ça. Bon ou alors le bassin, bon là ça n'a rien à voir avec les émotions (*elle rit*). Bassin fermé, j'ai un bassin fermé mais bon. Et puis comme je te disais, même la confiance en soi. Alors, je veux dire, le... Le fait de savoir, que t'es comme ça, heu que t'es heu..., t'es moins ouvert que d'autres à ce niveau là, tu le sais. Alors tu peux aussi dire - ça te fait rager aussi mais, tu dis OK, j'ai de la chance, je le sais, donc je vais pouvoir heu..., travailler sur ça. Et puis en même temps ben, c'est pas que je vais me satisfaire de mes difficultés mais, si mettons pendant une variation je suis moins à l'aise pour heu, tous les moments où on doit faire le dos du..., le dos du..., chien (*elle rit*) – par exemple, parce qu'il faut bien ouvrir le sternum et avoir un bon équilibre –, bon ben je sais que j'ai à travailler là-dessus et que si j'arrive mettons moins bien à certains moments, je sais pourquoi. Voilà, en fait. Enfin c'est..., ça paraît, je..., je me répète mais, par rapport à d'autres cours que j'ai pu prendre mettons, j'arrivais pas à comprendre – bien sûr je me disais t'es pas heu... si je je comprenais que j'étais pas une danseuse avérée, mais ça c'est autre chose, non mais ça c'est autre chose. Mais je veux dire j'arrivais à..., je me disais mais pourquoi par exemple ça j'arrive pas bien à faire, je sais pas des tours – j'avais des cours de danse où on faisait beaucoup de tours –, alors j'en faisais, hein, y'en a certains que je réussissais plus ou moins mais... Un certain style de mouvements, qui sûrement sollicitait mes parties les plus difficiles, mais j'arrivais pas à faire toujours le lien, ben j'y arrivais moins bien et j'arrivais pas à comprendre pourquoi. Parce que je savais pas comment, sur quoi agir. Et maintenant que je sais ça, c'est..., je te dis c'est formidable, parce que... Tu dis OK bon ben là ça vient de là, que je..., je vais devoir faire ça pour heu...

I.72. D'accord.

H.72. Tous les chemins aussi qu'elle nous indique pour arriver à..., à cibler heu..., la zone qui, nous pose problème. C'est une sacrée compagne, ça. Ca..., ça accompagne énormément quoi.

I.73. Et tu me dis donc avant, y'avait des mouvements, donc par exemple les tours, ou des mouvements que j'arrivais pas à faire, je savais pas pourquoi. Donc tu dis maintenant je sais. Et, donc, de savoir, donc t'en a pris conscience, de, par exemple la zone des épaules ou du sternum qui était, tu me dis, chez toi, un peu plus heu..., un peu plus bloqué... Qu'est-ce que ça change après pour toi... (*fin de la cassette*). Donc je te disais..., oui je te demandais juste par rapport, donc tu dis que dans certains cours y'avait certains mouvements que t'avais pas à faire, et tu savais pas pourquoi, tu comprenais pas. Et que là donc t'as découvert que toi c'étaient des zones difficiles pour toi la zone du sternum, des épaules. Que donc maintenant tu savais comment travailler. Et heu... Et, voilà, juste ce que je voulais te demander, c'est heu... Donc de savoir ça

qu'est-ce que ça change après pour toi dans..., dans la danse, dans le..., le travail de variation ou...

H.73. Ben heu... Ca change, heu... Attends... Ben, pffff, j'ai l'impression que je l'ai un peu dit déjà. Alors, c'est-à-dire, heu..., Ben d'une part, comme j'espère, j'ai fait quand même quelques progrès, disons ben forcé..., depuis que je suis là par rapport à ces parties-là – même si je suis pas encore arrivée à ce que... –. Mais bon du coup ça change heu..., mes possibilités. Enfin c'est vrai que je... C'est intéressant parce que je m'aperçois que je répète des mots mais parce que c'est, c'est ça, c'est vraiment des possibilités, des ouvertures. Donc heu... Ben qu'au niveau de certains mouvements et de la chorégraphie, heu..., j'y ai accès plus facilement. Et que du coup ben ça procure heu... ben plus de plaisir et puis heu... Voilà c'est... Et comme je te disais aussi plus de conscience. Enfin, je sais pas, quelque chose comme ça qui me re... heu... Je me suis même dit – bon c'est, c'est peut-être une parenthèse mais, j'ai hyper envie de retourner à un de mes cours que je prenais avant, pour heu, pour voir avec la prof que j'avais avant – parce que bon chaque prof a son style hein – donc pour voir maintenant, si j'arrive. Tu vois heu, je suis sûre que..., là je le sens. Je sais que si je refais un cours heu..., j'accèderais plus à certaines choses, plus facilement et... Et en fait ça m'intéresserait de comparer. Pour voir heu, aussi heu, où est-ce que j'ai progressé heu...

I.74. C'est le prof de Bordeaux ?

H.74. De Toulouse.

I.75. De Toulouse ?

H.75. Ouais. Donc heu mais je sais que ça serait vraiment pour heu, voilà du plaisir et puis, parce que c'est intéressant de revoir avec..., ce que Toni heu... Bon elle a son style bien sûr, à elle et, et tout le travail qu'on fait tourne autour de..., après ses mouvements personnels aussi heu... Bon par exemple voilà avec elle on fait peu de tours - c'est une nouvelle prof, y'en a certains qui en font plus, d'autres heu, enfin bon -. Donc voilà c'était pour comparer un peu heu... Tout ce qui est aussi à la recherche de..., des sensations heu... et oui, ben voilà, y'a encore les fameuses sensations. Donc le fait de..., donc de savoir mes difficultés, puis d'y travailler heu... Ca crée heu... Ouais ça crée plus de... Ben ouais, c'est vraiment la prise de conscience encore une fois qui fait que heu...

I.76. D'accord. Et heu si... Est-ce que tu pourrais me dire un ou deux, ou plusieurs heu..., éléments ou choses qui dans le cours de Toni sont... particulièrement importantes pour toi. Font que pour toi y'a, y'a quelque chose là qui heu...

H.76. Mmm. (...)

I.77. Dans le travail...

H.77. Mmm. Alors pour moi, d'un point de vue... Enfin, ça fait combien de temps que..., heu... Ben, selon mon regard, enfin selon mon..., heu..., son accompagnement en tant que ben,

prof hein, je trouve est très, heu... On l'a pendant tout le cours. C'est pas, juste à un moment donné hein. Mais elle a heu... une façon de, d'accompagner à la fois..., ouais individuellement, tout en ayant heu cet esprit là de groupe qui est formidable. Qui heu, ouais qui est, enfin, un moment important. Très, enfin, voilà. Ça peut arriver d'être avec un prof, t'aime son travail mais heu, bon heu, il est pas très pédagogue ou bien heu... Bon là elle heu... Voilà c'est... C'est un... Elle crée un..., une atmosphère heu..., de travail et puis en même temps de un soutien permanent et de valorisation aussi ouais. C'est quelqu'un qui... Ça veut pas dire qu'elle va tout le temps te dire "ouais super" – enfin et encore elle le dit quand même souvent ça c'est génial (*elle rit*) –. Même des fois on est..., à moitié de nos efforts ou heu, elle dit "ouais, c'est bien". Ca c'est gé..., ça c'est..., ça aide énormément hein. Ca c'est formidable vraiment heu... Ca aussi à la limite c'est presque un..., elle fait presque partie des... Ca fait partie comment dire..., ça aide à, à arriver à une posture juste aussi (*elle rit*). Là j'exagère un peu. Mais je veux dire c'est pas seulement le travail sur son propre corps mais rien que le fait qu'elle soit là à encourager ou valoriser ou soutenir. Ca..., ça fait gagner, quelque chose en plus, au niveau de la posture. Ou de la danse. Donc voilà ça c'est..., une chose je veux dire, la...

I.78. D'accord, D'accord.

H.78. Après, ben après y'a plein d'autres choses, enfin... Fort, là c'est peut-être pas fort je sais pas si je vais pas déborder sur ta question mais heu... Ce que je trouve génial aussi au niveau de la pédagogie, ou au niveau de la, la connaissance de son corps et du corps des autres, – bon c'est ce que je te disais c'est travailler à deux ou à trois ça c'est super –. Et aussi c'est la première fois que je vois un prof qui travaille comme ça. C'est prendre l'exemple heu... Elle nous prend comme exemple qui, qui que ce soit. Voilà prendre... (?) Voilà. Donc elle va prendre quelqu'un soit qui réussit très bien la, la posture demandée ou le mouvement. Ou bien quelqu'un qui réussit pas, enfin... Alors ça mais je.. Bon pareil ça crée un climat de confiance, énorme. Et puis même ça permet vraiment de, de regarder l'autre, de, de voir, où il en est. Puis de bien voir, comment elle va travailler sur son corps pour qu'il arrive à faire ça. Enfin bon ça, je trouve... J'ai jamais vu heu... en général heu... Bon au-delà de l'intérêt, vraiment d'observer quelqu'un – parce que ça on le fait pas souvent dans les cours de danse –. En général heu le prof il prend le meilleur heu, du groupe, et il dit vas-y montre leur comment tu fais heu, tes tours, puis basta. Enfin... Alors c'est sûr que c'est pas grave que ce soient toujours les meilleurs mais enfin déjà ça crée quand même une place particulière pour les autres. Et en plus de ça si tu veux, la personne fait sa démonstration mais t'as toujours rien compris à comment ça doit marcher quoi. Enfin en gros c'est : "Ben regardez il y arrive, bon il a fait ci, ça" puis c'est tout. J'exagère un peu mais c'est..., c'est un peu ce que... Voilà. Et alors elle il se trouve qu'elle a une autre façon de faire heu...

I.79. Mmm. Ouais tu me disais, "comment ça doit marcher" en fait.

H.79. Mmm. Ouais, comment ça marche.

I.80. Ca c'est quelque chose qu'elle travaille avec les gens heu, justement qu'elle prend comme exemple ?

H.80. Heu..., d'expliquer la posture et comment ça fonctionne ?

I.81. Oui.

H.81. Ah oui, oui. Ah ben ouais complètement ouais elle heu... Elle nous fait des cours de, de, de physiologie aussi en même temps hein. Ben elle prend son squelette heu (elle rit) comme référence. Heu, ou bien voilà la personne et puis elle nous rappelle bien en nous montrant les parties du corps. Et que voilà, elle nous montre le défaut de la personne, par exemple il a le dos rond au lieu d'avoir le dos plat heu... Et hop voilà il va faire ci, ça, ça. Bien sûr elle heu..., y'a une interaction avec elle qui, qui appuie sur telle et telle partie. Elle lui demande aussi oralement de faire tel effort. Et puis tu vois la personne, heu bon elle fait ce qu'elle peut mais tu vois vraiment que ça bouge. Tu vois heu... Et là y'a, y'a toujours la... Ce qui est intéressant c'est que t'as toujours la compréhension. Enfin la notion de..., comprendre qui est là. Tu sens que voilà, la personne ou..., a compris, ou comprend, ce qu'il faut faire, comprend comment ça marche. Et à partir de là, déjà c'est génial, c'est comme en..., en math heu, quand t'es plus jeune au lycée : ça y est t'as pigé, le système heu machin, en logique et heu... (elle rit).

I.82. Ca c'est important pour toi qu'y ait cette référence, tu me dis à la physiologie, ou..., à l'anatomie avec le squelette et heu...

H.82. Oui l'anatomie pardon ! Tu vois depuis tout à l'heure je dis physiologie. C'est l'anatomie !

I.83. Non mais c'est... Non mais c'est pas toi qui a dit ça heu, le squelette ? (*j'essaie de me rattraper...*)

H.83. Si. Si si si bien sûr. Oui, oui non mais je..., là je voulais dire..., je cherchais aussi l'autre mot (*à voix basse pour elle-même* : c'est l'anatomie). Heu... Ouais c'est important. Enfin je savais pas que c'était si important avant mais heu... Oui ça me paraît heu... En fait ça me..., c'est évident, ça me paraît heu..., ça me paraît essentiel. On travaille en danse, tu travailles sur le corps – bon y'a pas que ça, encore une fois y'a la tête –. Mais tu travailles sur le corps. Tu lui fais faire des choses pas possibles. C'est quand même heu, essentiel à un moment donné de..., que tu connaisses bien les parties de ton corps mais pas seulement d'une manière heu..., la leçon quoi (là tu sais que c'est l'épaule, le machin, l'aine). Elle elle a une, j'ai envie de dire elle a une façon de nous faire rentrer à l'intérieur. Voilà de... l'intérieur. Pas, je veux dire pas d'un point de vue, spirituel hein. Bien que ça aille (?), ça fait du bien, de toute façon. Mais heu, voilà c'est un travail à la fois à l'intérieur – mais pas heu..., pas introverti puisque, au contraire, c'est tout ça pour faire heu, resurgir heu..., pour l'extérioriser. Et c'est vrai que ce travail là ouais ça me, c'est ça qui me, m'enthousiasme heu, dans ses cours, c'est... C'est vraiment la particularité heu..., enfin que je... Ca m'intéresse vraiment quoi.

I.84. Tu dis un travail à l'intérieur. Donc qu'est-ce que, qu'est-ce que tu peux dire d'autre par rapport à ça ?

H.84. Ben quand je dis intérieur c'est que... Donc le travail sur nos ligaments..., profond..., sur notre..., squelette... L'intérieur du corps. Ce qu'on voit pas heu. Et puis bon après heu... Voilà tout le..., toute la motivation et cætera mais heu... C'est un trav... J'ai l'impression... que... Y'a aussi dans d'autres cours de danse je sentais la notion que..., enfin..., j'ai... j'ai l'impression que c'était plus..., c'était plus extérieur, je sais pas comment... Bien que, bon la notion de travail intérieur dans les autres cours, c'était plus au niveau de, de l'expression, heu artistique. Parce que voilà t'as la musique qui est là, le mouvement et... Ça part de l'intérieur, ça jaillit vers l'extérieur. Bon ça y'a, ça aussi chez elle hein. Mais bon y'a, y'a en plus ce travail là. Et avant je sentais pas forcément..., heu, que pour certains mouvements, ça partait vraiment de tel endroit dans le corps et... Ça donne un autre sens, complètement.

I.85. D'accord. Ok ben merci.

H.85. Mais, je vous en prie mademoiselle avec plaisir. Je me tiens à disposition. (on rit).

Entretien G.

34 ans, formatrice psychologie du travail

Suit les cours de Toni depuis 9 ans

Mardi 20 juin 2006

I.(intervieweuse)1. Alors, donc en fait, ce que je te propose, si ça te va, c'est de prendre tout le temps qu'il te faut pour laisser revenir un moment donc soit du stage – si c'est encore un peu là – soit d'un cours de Toni. Voilà donc heu, un moment qui t'as intéressé, ou dont t'as envie de me parler, enfin bon... Voilà, prends le temps...

G.(interviewée)1. Un moment court ou un moment heu... Ben, ou un souvenir plutôt quoi. Le terme moment me... C'est drôle parce que cette notion temporelle heu..., ça me parle pas trop. Ben, enfin, (par moment j'entends une autre notion comme ça ?). En même temps j'ai plutôt des souvenirs très forts de certaines sensations (?). Ou alors heu, ça peut être aussi à l'occasion d'une variation, ou d'un travail sur une variation, tu vois des choses comme ça.

I.2. Ben ce qui te reviens. Ce qui te revient comme ça quand tu penses heu, soit à un cours soit au stage, enfin... Quelque chose qui te revient comme ça. Dont t'as envie de me parler.

G.2. Ouais. (...) Heu... ouais ça y est alors je pourrais (?) plusieurs choses. En plus, tu me fais penser que j'avais pris des notes qui sont encore dans mon agenda, je pourrai te les montrer tout à l'heure (?). Heu... Ouais, je peux parler de deux moments par exemple aussi ?

I.3. Ouais. Ouais ouais.

G.3. Ça peut être des moments courts parfois donc (*elle rit*). Mais heu... notamment un moment, donc ce stage en plus moi ça faisait un moment que j'avais pas dansé avec Toni, donc fait un travail en profondeur comme ça. Et heu..., je me rappelle notamment d'un moment où on a travaillé heu... C'était peut-être le deuxième ou troisième jour. Et heu..., donc dans ce stage on a beaucoup travaillé les jambes. Et, un moment où, après donc le travail sur le dos - on a les jambes à quatre-vingt dix degrés, on alterne..., je vais pas rentrer dans le détail des exercices, tu situes bien ou enfin tu tu, tu vois à peu près... ? – et après donc on se rassoie et on – pareil les jambes devant – et on fait un travail avec les ischions et les... Et la sensation que j'ai eue – je sais pas ce qui s'est passé au niveau du fémur ou au niveau de, des muscles, mais je, une conscience heu..., enfin comme si d'un coup y'avait un rideau qui tombait et que je découvrais un truc mais, mais c'était mais incroyable quoi cette sensation heu...

I.4. Mmm. Ah ouais. Et heu, tu veux me, reprendre l'exercice, me décrire l'exercice, dont tu parles ?

G.4. Ben en fait avant..., c'était à la suite d'un certain nombre d'exercices où on avait bien travaillé les jambes donc heu, de prise de conscience progressive hein, puisqu'on travaillait

depuis vingt minutes ou une demie heure. Où donc au départ on fait heu, heu, donc alors... On arrive au début du cours en fait, d'abord on est sur les genoux et on tire le dos, et puis ensuite on passe assez rapidement...

I.5. Le dos ?

G.5. Le dos heu, les bras devant (*elle montre, il s'agit de la « petit feuille »*).

I.6. D'accord.

G.6. Voilà. Et puis après on passe assez rapidement heu, allongés. On fait un dos plat (*il s'agit de l'étirement du corps tout entier sur le sol*).

I.7. Ouais, ouais, ouais.

G.7. On change le croisement des mains. On avait peut-être fait aussi un dos plat debout (*il s'agit de l'étirement du corps tout entier debout contre le mur*). Et on en fait peut-être un aussi allongé par terre.

I.8. D'accord.

G.8. Et ensuite, on met un pied contre le mur, donc la jambe bien tournée vers l'intérieur. Et puis l'autre jambe à l'équerre avec la sangle (*il s'agit de la posture supta padangustasana*).

I.9. D'accord.

G.9. Voilà. Et puis on, on alterne les jambes. On met aussi les deux jambes parallèles en l'air (*il s'agit de la posture urdhva prasarita padasana*), on travaille toujours avec la sangle, tout ce travail de sangle. Heu, je crois qu'aussi pendant le stage on a quasiment fait tous les jours heu, pareil la, la jambe de terre contre le mur – donc allongés par terre –, et l'autre jambe heu – tu sais pour préparer le pigeon là –.

I.10. Ouais, d'accord.

G.10. Voilà. Donc on avait dû faire ça et c'était – peut-être on a dû faire une pyramide aussi heu..., voilà, travailler les ischions en se baissant (*uttanasana*) et, et les pyramides. C'est-à-dire on est, on tire les bras en l'air, debout, et puis on se baisse, on fait un dos plat – enfin, à l'équerre, les jambes à la verticale et le dos, à la verticale. Voilà des choses comme ça.

I.11. D'accord.

G.11. Et donc après, le moment où j'ai senti c'est, ça devait être donc, juste après. On était assis par terre les jambes heu devant. Donc les ischions bien en arrière, la jambe toute allongée dans le sol. Et heu, pareil on avait, on a dû reprendre les sangles derrière les talons pour tirer à nouveau le haut du corps par rapport aux jambes, à l'articulation.

I.12. Alors c'est-à-dire t'es, t'es assise avec les jambes devant et la sangle, elle est comment ?

G.12. Elle est derrière les talons.

I.13. D'accord.

G.13. Et en fait y'a la même position que quand on est sur le dos les jambes à quatre-vingt-dix degrés mais on change de, dans l'espace quoi.

- I.14. D'accord. Donc toi là à ce moment-là t'es assise, donc le dos droit, les ischions en arrière, les jambes en avant avec la sangle...
- G.14. Voilà le dos droit mais qui penche, le haut du corps qui va quand même plutôt vers l'avant un peu.
- I.15. D'accord.
- G.15. Mais pas trop. L'objet c'est surtout de travailler les ischions à l'arrière. Parce que, moi j'ai pas de mal à descendre le haut du corps sur les jambes donc justement faut pas que je travaille ça. A ce moment-là c'est plutôt l'étirement des ischions.
- I.16. D'accord.
- G.16. Au niveau de l'articulation.
- I.17. Donc heu, donc là pour l'instant tu la tiens comment ?
- G.17. Heu... Ben, je la tiens avec les deux mains...
- I.18. D'accord, OK, d'accord.
- G.18. Et je cherche pas à descendre (elle dit quelque chose à voix basse et nous rions)
- I.19. D'accord
- G.19. Je cherche pas à descendre et heu, surtout je cherche à ét... à aplatir le dos, à étirer le dos. Voilà.
- I.20. Et comment tu t'y prends pour faire ça ?
- G.20. Et en plaquant vraiment là toute les j..., toute la longueur de la jambe contre le sol. Alors un contact avec les mains sur toute la jambe.
- I.21. Donc là t'es dans, t'es dans cet exercice ? T'arrive à te, à te remettre dans le..., t'arrives à recontacter un peu ce moment où t'étais heu, dans le stage dans cette heu posture ?
- G.21. Maintenant tout de suite là ?
- I.22. Ouais.
- G.22. Heu, ouais. Enfin oui parce que c'est un exercice que je, que je connais. C'est pas, c'est pas... ouais.
- I.23. D'accord.
- G.23. Ouais.
- I.24. D'accord. Et donc tu me disais heu, comment tu t'y prends pour...
- G.24. Ben c'est aussi la position du bassin, avec en, en mettant les ischions le plus en arrière possible, en plaquant le maximum de la jambe au sol avec heu, les cuisses heu, à l'intérieur. Le même exercice de, comme nous explique si bien Toni sur la chair, la sensation de la chair qui enrobe, qui passe derrière et qui tire, à la fois vers la cuisse et vers le talon.
- I.25. Mmm. Et toi tu, tu saurais me dire donc en, en te remettant vraiment dans cet exercice, essayer de me dire, voilà depuis le début comment, comment tu t'y prends, qu'est-ce que tu fais heu, graduellement. Je sais pas, est-ce que, est ce que...
- G.25. Heu... Donc juste cette position-là ?

- I.26. Oui. Donc dans cette heu...
- G.26. Donc ben je m'assoie (le rythme de sa voix se ralentit nettement).
- I.27. Ouais.
- G.27. Et heu..., je, je joins les pieds.
- I.28. Ouais.
- G.28. Et, je tire les ischions en arrière – je le fais avec les mains (elle exécute l'action tout en parlant). Et heu... Je, alors y'a, à la fois..., donc je redresse le dos, et surtout c'est cette sensation de la chair sur les jambes quoi. Et si, alors je sais pas si c'est..., je sais pas si c'est une contraction, je suis pas sûre. Mais, une sorte de..., de sensation de, d'enveloppe quoi, de chose heu, qui bouge quoi, que j'arrive à mobiliser, heu... Une conscience de la jambe sur toute la longueur. Et, et donc le contact avec le sol.
- I.29. Ouais. Tu peux dire quelque chose d'autre sur heu... sur ce... Tu me parles de cette enveloppe, de cette heu, la chair, la manière dont ça bouge. Et heu..., c'est, qu'est-ce que... ?
- G.29. Une forme de tension aussi, de..., de chose solide.
- I.30. Ouais. (...) Et tu me dis "que je peux faire heu bouger, le long de la jambe", c'est ce que tu m'as dit ?
- G.30. Oui. Ben, en fait, ce qui est assez heu... Enfin moi ce que je trouve assez intéressant - je sais pas si c'est intéressant - ou assez plaisant aussi, c'est de voir, à la fois l'énergie que ça demande de le mobiliser et puis à la fois comment ça bouge. C'est tout petit, mais ça bouge. Et on arrive à, à trouver des sensations ben qu'on arrive pas à avoir dans le..., tout le temps quoi. Bien sûr que ça demande heu, un vrai travail, de la concentration et heu...
- I.31. Et à quoi tu, tu repères que..., qu'y a quelque chose qui bouge, que...
- G.31. (...) Alors heu... Effectivement heu, quand je fais cet exercice – par exemple c'est un exercice heu classique –, j'ai pas toujours la même sensation et des fois j'ai l'impression de mieux réussir que d'autres.
- I.32. Ouais.
- G.32. Et quand je..., quand j'ai l'impression de réussir c'est aussi que j'ai une certaine détente, quelque part je suis à l'aise, j'ai pas de... Parce que parfois je, je, je suis pas très bien, j'ai, j'ai des, je sens que j'ai des tensions, soit dans le dos, dans la jambe, j'arrive pas à tendre correctement, je suis pas, je me sens pas..., je suis tendue. Et quand j'y arrive bien, c'est que, ça vient assez naturellement, en même temps, sans trop d'effort finalement et également que, autant les jambes sont très solides, autant le reste du corps est assez détendu quoi.
- I.33. D'accord. Donc là ce jour-là du stage, c'était plutôt un jour où...
- G.33. Où c'était plutôt bien quoi, ça se passait plutôt bien ouais.
- I.34. D'accord. Donc là, ce jour là cette sensation tu...
- G.34. Et donc en fait cette sensation particulière que j'ai eue hein, c'est, c'est vraiment que à un moment, au niveau de..., en haut du fémur...

- I.35. Donc là, là t'es...
- G.35. Je suis dans cette position-là.
- I.36. Ouais. Et t'es à quel moment du travail ?
- G.36. Ben je suis déjà depuis un, un petit heu... Mais en fait c'est arrivé assez vite. Donc je suis, je suis déjà en posture, et je continue, je fais durer l'exercice quoi, enfin, je...
- I.37. C'est-à-dire ? Qu'est-ce que tu fais ?
- G.37. Ben, je contin... Toujours cet, cet effort de, de plaquer la jambe au sol, d'étirer le dos, de, de redresser. Et y'a une forme de contraction, enfin de, de..., de cette enveloppe là qui, qui va vers le sol.
- I.38. Parce que là [pendant l'entretien] tu mets tes mains, mais dans, dans le moment de l'exercice en fait tes mains elles sont dans la sangle ?
- G.38. Ouais bien sûr, bien sûr.
- I.39. Ouais ouais. D'accord.
- G.39. C'est la sensation que j'ai en fait là ce que je montre avec mes mains. Mais c'est, c'est l'enveloppe qui..., comme si..., la chair qui va derrière, qui remonte en haut de la cuisse.
- I.40. Ouais.
- G.40. Heu..., qui descend derrière le mollet aussi qui va vers le talon. Qui enveloppe le genou, heu...
- I.41. Ca c'est des choses que tu sens pendant cet exercice ?
- G.41. Oui.
- I.42. D'accord. Mmm
- G.42. Peut-être hen... parce que j'ai entend..., j'ai eu des mots dessus à un moment quoi.
- I.43. Mmm
- G.43. Donc je... Donc c'est ça que je... Cet exercice s'est fait dans la durée et...
- I.44. Voilà. Donc là t'es en train de faire ça. T'es en train de te concentrer là-dessus. Ok.
- G.44. Voilà. Voilà. Mais ça arrive assez rapidement parce que le travail précédant – bon, puis ça faisait deux jours de stage, heu..., je me sentais assez bien –. Et heu... et là en fait j'ai comme une mobilité que j'avais jamais eue et... – alors une mobilité, une facilité –, et puis une sensation au niveau, en haut du fémur, l'articulation avec le bassin. Et heu... Alors, l'impression que, ou la sensation que..., heu, là, j'arrivais vraiment à mobiliser la chair et que ça allait beaucoup plus loin que d'habitude et heu...
- I.45. Ca allait plus loin, c'est-à-dire ?
- G.45. Plus loin. Je pouvais aller plus... (...). Heu... (...) Comme si ça bouge..., y'a quelque chose qui bougeait quoi. Et que, même j'ai eu la sensation du squelette quoi là, c'était heu...
- I.46. Elle est comment cette sensation ?

G.46. Pfff... Heu... (...) En fait, ce que, ouais, la sensation que j'ai eue peut-être – donc je vais un peu reprendre ce que j'ai dit – peut-être que je sentais vraiment comme un os très fin, très solide, et peu encombré avec heu..., enfin je sais pas, c'est heu...

I.47. Un os...

G.47. Comme si je sentais mon os, et heu... Et qui en même temps, et qu'en même temps y'avait une énorme mobilité quoi. En même temps il était très fort, et qu'y avait une énorme mobilité. C'est heu...

I.48. Mmm

G.48. C'est assez heu... incroyable. Enfin je, j'en parle parce que c'est un moment, ça m'a... estomaqué. Enfin je, c'était vraiment un truc heu... (?)

I.49. Et tu peux la, la retrouver cette sensation ? Tu peux la..., la recontacter heu...

G.49. ... heu... C'est-à-dire ?

I.50. Est-ce que t'arrives à la retrouver dans ton corps, là en me parlant ?

G.50. ... Enfin là je la ressens pas quoi mais heu... (...) Pour t'en dire heu, d'autres choses ou...

I.51. Non non... C'est une sensation que tu peux retrouver...

G.51. Facilement ? Heu...

I.52. Quand tu dances, quand tu...

G.52. ... Je pense qu'elle était vraiment liée au fait que y'avait un travail intensif quoi pendant ce stage et que, bien sûr que je pense que je peux la ressentir à nouveau mais heu, ça demande un peu de...

I.53. Et en quoi cette sensation heu... Donc là si on se remet dans cet exercice et dans ce moment, donc là y'a cette sensation qui arrive et... Qu'est-ce que tu peux dire d'autre sur cette sensation, en quoi ça a été heu..., je sais plus quel mot t'as employé heu... Surprenant, ou quelque chose de...

G.53. Oui. Ben parce que c'est rare. C'est..., voilà.

I.54. Qu'est-ce qui est rare ?

G.54. Cette sensation. Ce type de sensation. En même temps là heu, quand tu parles je pense aussi à... En fait c'est ça aussi, à la sensa..., certains cours, notamment de certains cours que j'avais pris avec Peter. Heu... J'avais un peu ce même type de sensation mais c'est très différent puisque que là c'était pendant l'exercice. Et ce que j'ai pu ressentir parfois à la sortie des cours de Peter en marchant dans la rue simplement c'est l'impression d'avoir des bulles d'air dans les articulations.

I.55. Mmm

G.55. Et donc heu... Aucune contrainte quoi. Une fluidité et une heu... Et c'est un peu ça en fait. Et là j'avais l'imp... D'un coup j'ai l'impression comme si y'avait un truc qui avait lâché.

I.56. D'accord. D'accord.

- G.56. Et tout était heu hhhen... Enfin... très très libre quoi.
- I.57. Mmm. Mmm. Et tout à l'heure donc tu me parlais de cette sensation, donc heu de sensation de peau qui remontait heu..., derr...
- G.57. Ouais, d'enveloppe ouais.
- I.58. Ouais, qui... Derrière, qui descendait vers le mollet, enfin, le mollet, et tout ça. Donc je t'ai demandé est-ce que tu heu..., est-ce que c'est quelque chose que tu sens, tu m'as dit oui. Et tu m'as dit peut-être aussi parce que j'ai eu des mots dessus.
- G.58. Oui.
- I.59. Oui. Et, ce que je voulais te demander, c'est donc pendant que, que tu es en train de, faire cet exercice. Heu, Toni, qu'est-ce qu'elle fait, qu'est-ce qu'elle dit heu... ? Qu'est-ce que heu... ?
- G.59. Heu... Pfff... Je.... ... Ben elle donne des indications, mais en même temps heu... heu... C'est pas toujours exactement les mêmes indications. Parfois elle est beaucoup plus elliptique que d'autres, des fois elle est plus détaillée, des fois heu...
- I.60. Ouais.
- G.60. Et heu...
- I.61. Et ce moment, tu te rappelles ?
- G.61. Non. (un "non" très sec qui demande qu'on n'insiste pas...).
- I.62. Non. Bon.
- G.62. Mais parce que... heu... Y'a un côté un peu machinal. Je connais un peu l'exercice, j'ai déjà touché cette sensation là, je connais l'exercice et... Et c'est une question de concentration, et de savoir heu, ce que je fais. Puis en même temps c'est intéressant parce que depuis le stage heu j'essaie de temps en temps de retravailler un petit peu chez moi donc heu sans la voix de Toni – ce que j'avais jamais fait avant –. Et justement je me dis heu..., des fois ça manque un peu quand même. Même si j'ai l'habitude de ces exercices, je les connais, je sais ce qu'il faut faire mais... Enfin, je me suis posé la question. Est-ce que c'est, est-ce que aussi y'a un rythme qu'elle donne ? Parce que parfois, seule, je vais peut-être des fois trop vite, peut-être y'a, y'a des consignes que j'oublie. Et certainement ça parce que, quand je suis en cours, dans, dans tout, tout ce qu'elle dit, y'a toujours au moins une ou deux choses je me dis "ah oui, y'a ça aussi". Y'a toujours un certain nombre de choses auxquelles je pense mais y'a toujours, une ou deux choses... Je me dis "ah oui j'ai, j'ai oublié ça" ou...
- I.63. Mmm. Et heu, est-ce que tu... Si on revient toujours à cet exercice, donc ce jour-là. Est-ce que, tu peux, en laissant revenir ce moment de travail, est-ce que tu peux heu... Est-ce que tu te souviens d'un..., d'une parole, d'un mot, d'une indication qu'a donné Toni ? Est-ce qu'y a quelque chose qui te reviens ?
- G.63. Non (elle répond immédiatement, à voix très basse).
- I.64. Non ?

G.64. ... Elle, ben elle a simplement parlé des ischions, elle a... Mais non non comme ça j'ai aucun souvenir de, ce qu'elle a dit précisément ce jour-là.

I.65. D'accord. Mais pourtant tu, elle disait, elle donnait des indications quand même ?

G.65. Oui. Mmm. (...) y'a une fois un truc, j'ai j'ai... Pourtant y'a... Y'a tellement de cours qui m'ont heu... Enfin... Tellement heu, super heu, des sensations tellement agréables, des fois j'essaie de me rappeler de ce qui s'est passé dans le cours (elle rit). Black out. J'ai du mal à me rappeler, hhhen...

I.66. Et là si heu, si t'essaie de prendre juste deux minutes pour essayer de vraiment te remettre dans le truc, est-ce qu'y a quelque chose qui te revient ? De ce qu'elle dit, ou de ce qu'elle fait, ou de ce qui passe autour de toi, est-ce qu'y a un petit élément, quelque chose qui peut te revenir ?... Si t'essaie de prendre deux minutes pour essayer de laisser revenir ça ?... Si t'as envie hein ?... Si t'as envie d'essayer ?

G.66 ... (47 secondes s'écoulent) En fait c'est drôle parce que (elle rit), j'avais, je... je me pose plein de questions moi aussi. Tes questions m'amènent à d'autres réflexions.

I.67. Ouais. Mmm.

G.67. Et heu... J'ai l'impression que pendant les cours heu... Bon en plus, là, ça faisait longtemps que j'avais pas dansé, avec elle. C'était un stage assez intensif, je flippais de (elle rit), de pas aller jusqu'au bout. Donc heu, j'étais assez appliquée et je me disais..., j'étais vraiment concentrée quoi. Mais, quand même, d'une façon générale, heu... surtout pendant les cours de Toni, heu j'ai l'impression que je suis comme dans une bulle quoi. Et peut-être je laisse filtrer, que certaines choses ou heu... Ou... notamment pendant les exercices où heu, ben en plus on est pas tellement en contact avec les autres sauf à certains exercices. Mais quand on travaille seul, heu... J'ai l'impression d'être vraiment dans mon corps quoi et d'être heu... Y'a, effectivement y'a une voix, et que je connais bien et qui..., qui donne des indic..., y'a des choses que je, je dois choper et heu... Et et je suis...

I.68. Tu me dis je suis vraiment dans, dans mon...

G.68. Ouais dans mon univers, dans mon corps et heu...

I.69. C'est comment quand t'es heu..., t'es comme ça, quand t'es dans ton corps ?

G.69. Ben, très à l'écoute de ce qui se passe.

I.70. Mmm

G.70. Des tensions, de comment je me sens, si ça va bien...

I.71. D'accord. A l'écoute de ce qui se passe en toi.

G.71. Oui. Oui. Heu...

I.72. C'est comment encore, quand t'es à l'écoute ? Tu peux... m'en dire un peu plus ?

G.72. Heu... Ben d'abord heu, c'est plaisant (elle rit). Heu... je suis à la fois du bout des pieds, à la tête, les bras, le dos... Et, par rapport à l'exercice proposé, heu, tu vois par le fait de

l'aborder heu progressivement, en douceur, d'y aller, par étapes et heu..., pour heu..., (?) par morceaux...

I.73. Donc là par exemple si tu reprends l'exercice, c'est ce que tu fais aussi...

G.73. Voilà. Voilà. Et c'est vrai qu'aussi Toni dans sa façon de donner des consignes, bon, alors... Y'a certainement pas qu'elle mais comme elle détaille énormément, un mouvement, un exercice, y'a plein de choses à dire auxquelles il faut penser quoi. D'ailleurs moi au début avec elle (elle rit), je prenais des fous rires, ça m'est arrivé quoi. Au bout de la quinzième consigne sur le même mouvement immobile (accès de rire). C'est la quatrième dimension (elle continue à rire). Et heu, et puis en même temps ben..., voilà... Je... C'est un vrai plaisir d'arriver à mobiliser tout en même temps aussi. Ca, cette concentration. Ca, ça c'est heu... Ouais. Etre dans son corps c'est aussi être concentré, et être, être dans une écoute fine des choses... Et heu... Ouais voir comment, je me sens, ça circule, si y'a, enfin, un picotement, une petite douleur, un nouveau truc qui est là... La respiration, la, la détente... Des fois le, le cou, le bassin qui est un peu... Que j'ai mis dans une position comme ça au départ et puis je change.

I.74. Là t'es toujours sur cet exercice ou heu...

G.74. Heu... C'est plus général ce que je dis mais en même temps dans cet exercice heu, heu... Donc je pense par exemple aux jambes, aux ischions, heu... Mais heu, j'essaie aussi heu, les épaules, je veux pas contracter, les pieds, heu, qui peuvent être aussi, heu (?). La respiration, pas être bloquée...

I.75. Donc là t'es en train de mobiliser tout ça à la fois, dans cet exercice. Et tu me dis heu, mobiliser tout ça c'est aussi un vrai plaisir. C'est un... Tu peux m'en dire un peu plus, c'est un plaisir de quel ordre ?

G.75. Heu...

I.76. Enfin si ça te va comme question hein ?

G.76. Ouais ouais ouais ouais. C'est pas... ... Ben, c'est aussi, d'atteindre le résultat recherché quoi. De l'exercice, et de l'exercice qui est... C'est peut-être ça qui est peut-être ... Je parle du moyen finalement, qui est la concentration, la mobilisation de tout ça qui permet d'approcher, ce but. Et puis en même temps c'est, c'est d'y arriver. Ouais d'arriver à le faire quoi. ... Heu, parce que, peut-être aussi, y'a eu des... Au début je me sentais tellement démunie, enfin... Y'a une telle différence entre au début... C'est quand même complexe ce type d'exercice. Et peut-être le plaisir il est là aussi. (?) j'y arrive...

I.77. Tu veux dire au début de... Quand tu prenais des cours ?

G.77. Ouais. Une des premières fois où j'ai fais ce type d'exercices heu... Y'a des choses qui paraissaient insurmontables quoi. Et puis petit à petit...

I.78. Qu'est-ce qui paraissait insurmontable ?

G.78. Ben l'exercice. D'arriver à, à pouvoir heu, faire heu, tout ce qui fallait faire en même temps. Et heu... et puis sans vraiment comprendre heu vraiment où ça allait amener quoi. Et puis quand on a réussi après on sait où ça va donc... ..

I.79. Mmm. Réussir heu... Tu me dis "quand on a réussi"... C'est quoi réussir...

G.79. Ben après l'intérêt c'est le bien-être et la sensation qu'on..., que je peux éprouver par rapport à ça.

I.80. Et à quoi tu... A quoi tu reconnais que heu, que t'as réussi ?

G.80. Ouais. Ouais.

I.81. Par exemple dans cet exercice...

G.81. Dans cet exercice. Alors cet exercice en particulier c'est que j'ai..., j'ai accédé à une sensation à laquelle j'ai pas le souvenir d'avoir accédé avant.

I.82. D'accord.

G.82. Une sensation totalement nouvelle quoi. Le rapport à l'os, l'articulation heu... Et ça ça été vvvvouou !!!! (elle rit). Donc un truc très... nouveau. Heu, sinon... Mmm. Heu... Le plaisir il se traduit aussi souvent par de l'émotion. Heu... (...)

I.83. Dans ce type d'exercice ?

G.83. Je, je, suis en train de voir... Souvent c'est plus avec les variations, le plaisir de danser, de hhouou, de lâcher, de... Heu... Mais dans ce type d'exercice c'est d'avoir heu, ce serait plus d'avoir heu vraiment travaillé, notamment à la fin par exemple d'une heure d'exercices où heu ben, je me sens mieux dans mon corps, par rapport au début du cours, heu, par rapport à la veille, ou, y'a trois jours, ou heu, j'ai passé la journée au bureau et j'étais toute heu... coincée et je... Y'a des moments je sens bien que dans mon corps que je suis... tendue, pas très bien, mal. Toute de façon, en sortant du cours de danse de Toni – sauf si, c'est arrivé quelque fois où je suis tellement tendue en rentrant j'arrive pas à me détendre. Ça ça peut arriver. Je suis préoccupée par autre chose et je suis pas dedans. Mais, globalement heu... J'ai l'impression un peu de, de... Je me sens vraiment légère, libre. Enfin... détendue. (Ca a encore plein d'effets ?).

I.84. Et est-ce que t'aurais un autre exemple d'un moment ou d'un exercice où t'as eu cette sensation de réussir ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui te revient ? Pour heu, revenir à ça...

G.84. Oui alors, réussir. Alors, en fait, c'est peut-être le terme que j'emploierai plus pour un exercice que je conçois de façon plus technique. Et, et heu... donc y'a quand même le plaisir de réussir. Et sinon y'a aussi quand on travaille des variations, par exemple et notamment au stage où, en plus j'ai, j'ai eu le plaisir de découvrir – ce qu'y avait pas été le cas les derniers cours que j'avais pris avec Toni mais heu, y'a quand même 2 ans – où en fait elle a quand même consacré du temps à la variation et en plus pendant le stage on a fait la même pendant trois quatre jours. Et ça c'est un truc... Je me rappelle y'a au moins cinq six ans quand on... Suite au premier spectacle qu'on avait fait, je lui avais dit mais en fait ça change tout de travailler une variation sur plusieurs séances. Et je lui avais dit mais on devrait faire ça en cours. Et parfois elle le

faisait mais en fait c'est pas du tout, c'est pas trop sa pratique. Et je sais que moi ça c'est un truc de travailler une variation sur trois quatre semaines heu.... Je trouve ça tellement intéressant d'explorer quoi. Et là j'ai eu ce plaisir là, on a passé du temps. Et en plus, heu..., j'ai eu le..., enfin j'ai eu l'impression qu'elle accordait aussi... Enfin, techniquement, la variation était pas trop compliquée, d'un point de vue mémoire, enfin moins que d'autres fois j'ai trouvé. Mais bon, c'est très subjectif hein, mais... Et en plus, elle a proposé un début qui était plus heu... Enfin y'avait une vraie mise en scène, y'avait de la..., plus de l'impro, plus heu... Et donc j'avais l'impression qu'y avait plus une proposition de..., de liberté à notre égard. De, de, bon ben vous vous appropriez ça. C'est pas vous vous (?), vous faites l'exercice, le mouvement, exactement. Et donc y'avait tout un ensemble. Et heu, bon, alors c'était particulièrement le cas là mais des fois même quand y'a juste une variation ça arrive aussi c'est d'arriver au début – le temps de mémoriser, de comprendre le mouvement, ça demande heu..., de la concentration – mais souvent les dernières dix minutes ou quinze minutes du cours heu, quand on travaille la variation, c'est vraiment là après le travail plus de, de qualité, de..., de ressenti, de lâcher prise et de, de pas penser du tout à la technique. Et d'être pris dans la musique, et dans le... Et alors là heu, oui, c'est une sensation de plaisir. Pas de réussite, c'est de... D'être dans le, d'être dans le mouvement quoi. C'est d'être juste avec la musique, juste avec heu, le corps, juste avec heu... Un sentiment de pas, de pas un seul défaut. Mais c'est en fait très difficile à..., à qualifier.

I.85. 'Etre juste'', à quoi tu reconnais que c'est juste ?

G.85. Ouais. Mais c'est... C'est parfois heu, comme quand on discute avec quelqu'un. Y'a des fois, on sent que ça va pas du tout. On sait pas pourquoi, c'est complètement dissonant. Puis des fois, même des gens qu'on connaît pas heu, pffou, y'a un... Là c'est pareil. C'est arriver avec la musique, avec le mouvement proposé, à, à... faire un, quoi là dedans, mais... Le, le... enfin, ce que je peux dire c'est le plaisir que ça peut apporter et l'émotion, la joie, finalement. Et heu... Et voilà. Et puis à la limite c'est pas heu... C'est surtout d'être, de se faire plaisir quoi. C'est, c'est, c'est ça que j'ai apprécié dans... Enfin, même les cours (?) que j'ai pris après le stage heu. Dans les variations... En même temps je crois que ça dépend aussi beaucoup de la façon dont soi on aborde le cours. Y'a certainement, peut-être que, l'enseignant selon les jours et les cours il est plus ou moins directif, il va plus ou moins chipoter sur tel truc et tout. Et moi je sais que, surtout pendant cette partie là j'aime pas qu'on me fasse chier (elle rit). Autant, la partie technique, je me dit bon OK, ça c'est le moyen. Mais après je suis là pour danser (elle rit). Alors, bien sûr c'est toujours intéressant quand même d'avoir un regard critique parce que..., bon faut, faut progresser. Mais en même temps heu... J'ai quand même fait pas mal de cours et, et heu, les cours où j'ai accroché c'est les cours où les profs me laissent tranquille quand je danse (elle rit). Ouais, et je trouve que c'est... Parce que sinon moi j'ai...

I.86. Toni elle te laisse tranquille ?

G.86. A peu près (on rit ensemble).

I.87. Ouais ?

G.87. Heu, ça dépend des fois aussi, ça a dépendu des périodes. Mais... Là j'ai trouvé qu'elle était heu... – puis pas qu'à mon égard peut-être – mais j'ai trouvé que, elle laissait peut-être plus de liberté heu... Ca j'ai apprécié quoi. Qu'elle était plus dans la construction, dans la proposition, de quelque chose dont on devait s'emparer, et pas dans... Voilà, (?).

I.88 Et heu, ce que j'entendais tout à l'heure, tu me parlais bien donc de la partie exercices heu (le téléphone sonne, j'essaie de le raccrocher sans succès...)... Ouais ce que j'entendais que tu me disais tout à l'heure c'est heu..., heu, c'est heu (le téléphone continue à sonner), qu'y avait donc la partie exercice qui pour toi heu, donc tu m'as dit que c'était une partie plus technique. Et ensuite y'avait la partie variation. Donc j'ai entendu que tu – tu me dis si je me trompe pas hein – que en tout cas que tu différenciais bien ces deux parties, et donc heu... Juste je voulais savoir en quoi pour toi..., ça fait lien, ou en quoi a fait, heu tu vois.

G.88. Oui. Heu... (...). Heu... Le lien, ben. En fait, l'un est la préparation de l'autre (d'une voix hésitante et interrogative). L'exercice est la préparation de la variation.

I.89. Par exemple, si tu te remets donc heu... Est-ce que tu peux me dire quelque chose à partir de cet exercice de cette sensation que tu as eue heu, pendant le stage ? Qu'est-ce qui se passe après quand tu danses ?

G.89. Fffou... Très spécifiquement c'est pas toujours facile à dire mais, en tous les cas, toute la partie exercice, moi me permet de me détendre, de, de gagner en mobilité, de de..., de mobiliser mes muscles, tout, enfin un tas de choses, avant, en douceur. De façon à ce qu'après ça se passe de façon juste sans que j'y pense.

I.90. De façon juste... ?

G.90. Enfin, ouais, ben... Fffou. C'est, c'est, enfin pas toujours, hein (elle rit). Mais c'était aussi ça que j'ai constaté notamment pendant le stage de Toni. C'est que, je me suis vue faire des choses pendant les variations quoi, rentrer dans le mouvement, et, que que je, j'aurais jamais imaginé pouvoir faire quoi. Pas des trucs incroyables, mais... Etre bien dans du mouvement, vraiment heu... Et, je, je pense vraiment que c'est lié au travail de, d'avant quoi.

I.91. Mmm. Donc pour toi c'est un travail qui est important.

G.91. Ouais (sans hésitation). Ah ouais ouais ouais. Parce que il est très en profondeur, très en douceur. Heu... Enfin en douceur, même si y'a des fois des exercices, je, je zappe un peu quoi parce que je sens pas, je suis un peu contractée, (?). Mais heu, (ça sollicite ?) quand même. Et... Bon, ça n'empêche que même si y'avait pas la variation, ces exercices ils sont heu, enfin, ouais c'est... La finalité c'est pas uniquement la variation hein. C'est, le travail quoi, (aide bien ?) pendant la variation. Heu..., c'est aussi une façon d'être..., d'avoir conscience de son corps quoi. C'est..., d'être bien de façon générale quoi.

I.92. Avoir conscience de son corps, qu'est-ce que... ?

G.92. Heu... J'avais vraiment l'impression pendant ce stage le soir, le lendemain, d'être heu..., d'être présente quoi. Y'avait quelque chose... Enfin avoir conscience de son corps, c'est pas uniquement ça c'est aussi de, heu... En terme de posture, je sais pas... (dans les pieds maintenant ou quoi ?) mais vraiment quelque chose de, très ancré, très solide. Heu... J'avais le sentiment mais c'est nouveau, que j'avais les talons – debout, hein, même immobile -, que j'avais les talons qui s'enfonçaient dans le sol quoi. C'est drôle. Et et, sans contracter quoi que ce soit. En étant juste détendue, debout, immobile. Très très ancrée, très solide. Et heu... Ca change plein de choses, dans la posture, dans les situations de tous les jours et heu... Je me sentais peut-être plus confiante, plus heu...

I.93. Mmm. D'accord.

G.93. Ca c'est... Oui c'est quelque chose que j'apprécie beaucoup dans...

I.94. Mmm Tu veux bien juste heu, si on revient à, donc à cet exercice. Tu me disais donc heu, tu me disais parfois j'ai eu des fous rires parce qu'elle donnait, au bout de la 15^e indication j'avais un fou rire. Et tu me, parlais aussi de ce plaisir de heu, d'arriver à mobiliser toutes ces indications en même temps dans un exercice. Et heu... Je voulais te demander, ces indications qu'elle donne, c'est quelque chose d'important pour toi ?

G.94. C'est-à-dire que si je les avais pas...

I.95. Est-ce que c'est... Ouais. Est-ce que c'est important d'avoir heu...autant d'indications. Ou de les avoir de cette manière, enfin je sais pas tu vois, est-ce que...

G.95. Ouais. Ouais. Ouais. Je pense que, ouais. Je pense que c'est vraiment ce qui est intéressant dans son enseignement quoi. J'ai, j'ai jamais... Enfin, moi grâce à ses cours, grâce à toutes ces précisions qu'elle donne, heu..., j'ai compris un tas d'exercices quoi de de, ou de com... Je sais pas s'il faut parler d'exercices mais de comment le corps doit se positionner selon, selon les mouvements ou les exercices mais même dans d'autres cours avec d'autres profs. Alors que, et les autres profs donnent pas des consignes quoi. Et heu... et je m'en rendais compte puisque que les profs disaient ah ben, ils disaient "G. le fait juste", "regardez G.". Alors j'avais envie de dire "oui mais bon il faudrait dire que... les cuisses à l'intérieur, machin, et les ischions là...". Et je me dis mais c'est quand même incroyable, c'est tout bête. Pourquoi heu, les gens rentrent pas plus dans le détail des arguments quoi. Et ça je trouve que, et... La précision, alors là, la somme des consignes – parce que y a plein de choses auxquelles il faut penser -, peut-être la précision... Heu, la façon dont elle le dit certainement, enfin... Parce que... Je sais pas...

I.96. C'est-à-dire la façon dont elle le dit ?

G.96. (...) je sais pas, enfin... Après ça dépend aussi sans doute de la personnalité des enseignants quoi.

I.97. Là tu parles de Toni ?

G.97. Oui oui je parle de Toni. Heu... Ca c'est aussi une chose heu..., une question qui m'est venue pendant le stage – aussi parce que ça faisait un moment que j'avais pas dansé avec elle –. Mais j'ai pris conscience de ça. Heu... Je me suis demandé dans quelle mesure aussi heu... Pourquoi ce cours me parlait autant, et qu'est-ce qui faisait que ça me touchait et que je... heu... Et je me dis... C'est sa façon de transmettre heu, les choses mais aussi heu, son implication à elle dedans quoi. Je trouve qu'elle est... Y'a une, peut-être une... Je sais pas si c'est une honnêteté. Je peux pas dire que les autres profs l'ont pas quoi. Mais elle est à fond dans son truc quoi. Et, et ce qu'elle dit, ça a un sens..., on, c'est que, moi je me suis demandé, je me suis dit est-ce que c'est ça qu'on perçoit qui a autant de poids sur nous les élèves. C'est que ce qu'elle dit pour elle, ça a une force incroyable. Que elle en est persuadée, intimement convaincue. J'ai l'impression qui y'a de ça, quoi, dans son cours. Et notamment, je pense à ça quand, à un moment pendant le stage où c'est, heu, - un petit peu moins sur les exercices techniques mais sur la... On a travaillé à un moment la variation tout ça et elle a parlé de quoi ?... Lancer c'est l'impulse et le... Sur le fait de donner ou de... Alors, démarrer le mouvement doucement et le finir brutalement ou le démarrer brutalement et le finir doucement. Et dans le sens de qu'est-ce que ça provoque à l'autre qui est en face. Donc heu “arrête-toi” ou “j'ai mes limites ou “je me donne complètement et je mets pas de limites”. Et en fonction de ce qu'on veut donner comme heu..., créer chez le public comme sensation, comme sentiment, ben voilà comment on peut... Selon le type de mouvement voilà ce que ça peut provoquer chez lui quoi. Et là notamment quand il y a eu cette séquence là, heu... Qui était un petit peu hors heu... Enfin, ce qu'elle fait pas à tous les cours...

I.98. C'est-à-dire, qu'est-ce que...

G.98. Ce type de consigne. C'est, souvent c'est soit assez technique, soit après on est dans la variation mais dans la variation, je trouve qu'elle heu... (fin de la cassette). (?) rentrer après dans les choses de l'interprétation, du sens du mouvement, sur lesquelles elle heu..., elle va pas forcément toujours mais parce qu'on manque de temps aussi. Bon là c'était le stage. Et j'ai trouvé ça vraiment heu... Enfin je..., heu..., fort de sens, de signification. Egalement aussi les moments, les petits moments de théorie, ben, ça en faisait partie quelque part, hein. Et notamment le jour où elle a demandé à chacun d'expliquer comment par exemple on faisait le dos du chat / dos du chien. Et que certains passaient par la respiration, par le, la colonne, par les extrémités, par les muscles, par les... Et elle disait, enfin elle expliquait bien que c'était pour ça que, elle utilisait jamais, elle changeait toujours de de, de vocabulaire ou d'image. Parce que, elle savait que selon les personnes c'est pas les mêmes choses qui parlent bien sûr. Et heu... Et quand elle explique ça en tant que formatrice, heu... Je trouve ça vraiment heu... Enfin j'ai l'impression qu'elle nous explique vraiment, et que... Enfin, c'est pas du chiqué quoi. Qu'elle est vraiment dans son truc. Et quand je dis honnêteté c'est ça quoi. Une conviction, et que... Et heu... Et qu'y a un travail antérieur quoi, sans doute de, de, je sais pas... je sais pas... Mais une

maturation enfin, de sa part, du travail qu'elle propose. C'est pas juste heu... Voilà, c'est pas superficiel quoi. Y'a vraiment une profondeur heu... Je me rappelle plus de la question mais... (à voix basse). Ah oui, comment elle donnait les consignes...

I.99. Tu me parlais de l'implication (elle : « Ah oui, oui »), des consignes. Je te demandais si ces consignes étaient importantes. Tu m'as parlé de la précision, de l'implication.

G.99. Voilà. Voilà. La précision, du nombre de consignes. Enfin, d'abord du nombre de consignes. Ensuite de leur précision. Et ensuite je me pose effectivement la question de, de la posture de l'enseignant. Même si je sais également que la posture de l'élève est importante mais.., heu... Je pense que ce qui fait la force aussi de son discours, de ce qu'elle dit, de son enseignement, c'est, c'est ça : quelque part, on sent qu'y a quelque chose de vital. J'ai moi je je... Alors, c'est comme ça que je le perçois hein. Mais je je sens... Enfin moi ça me touche beaucoup ça. Et je suis pas la seule, je sais (elle rit). Donc heu, ça vient pas que de moi. (...)

I.100. Mmm. Qu'est-ce que tu perçois d'autre de cette implication ? Tu me dis ça me touche ou...

G.100. C'est-à-dire comment je le ressens ou...

I.101. Oui, enfin...

G.101. Comment je pourrais la qualifier ?

I.102. Oui. Qu'est-ce qui... A quoi tu la perçois cette implication ? Donc tu me dis heu...

G.102. Mmm. Oui comment elle se manifeste. Comment, oui. Enfin comment moi je la vois. Ben je sais pas. Heu, je... C'est un truc qui est assez récent hein, que je... Une question que je me suis posée pendant le stage, quoi.

I.103. D'accord, d'accord, ah ouais.

G.103. Ça fait 9 ans que je prends des cours avec Toni - enfin même si je me suis interrompue heu, quand même une certaine longue période mais, bon...

I.104. Oui tu dis on sent que c'est quelque chose qui est vital, voilà c'est ça.

G.104. Ouais. Enfin je me suis posée la question, je me suis dit est-ce que c'est pas ça, quelque part qu'on perçoit, ou...

I.105. Et à quoi tu le perçois ça, ce...

G.105. Fffou.... Je sais pas, dans sa façon de parler, c'est très difficile à, à décrire ça... Mais quand l'autre est convaincu quand il te dit quelque chose, quand il est... Voilà...

I.106. Tu te rappelles de quelque chose qu'elle a dit qui t'as, qui t'as frappé ou, qui t'as touché, qui t'as... ?

G.106. (...) Non. Pas du tout.

I.107. Soit de l'ordre de l'implication, soit de l'ordre de la précision..., ce que tu me disais ?

G.107. (...) Ben la précision, ben y'a un truc qui m'a fait rigoler au stage (elle rit). Heu... Parce que l'implication c'est plus heu... une heu.., c'est plus difficile à dire mais... Heu, non quand elle parle d'aine postérieure, aine in..., aine interne, aine frontale, aine postérieure (elle articule

bien tous ces termes, lentement et de manière interrogative, faisant visiblement un effort pour s'en souvenir)... Y'en a une quatrième... Au début moi je pensais qu'y en avait vraiment que deux. Et je pensais que, au départ je pensais qu'elle utilisait indifféremment heu... Qu'elle avait quatre termes mais ça désignait en fait que deux choses. J'ai compris que là y'avait vraiment quatre choses. Ouh là là ... J'ai dit non mais là (elle rit). Et en fait c'est vraiment heu...

I.108. C'était dans quel exercice qu'elle a..., qu'elle a parlé de ça, tu te rappelles ?

G.108. Oh..., je sais pas, ça devait être simplement un truc sur le dos, les jambes à quatre-vingt dix degrés tu vois, un truc comme ça. Ou une jambe à quatre-vingt dix et l'autre au sol.

I.109. D'accord.

G.109. Tu vois un truc bête comme ça, là y'a pas besoin de faire compliqué (*on rit*). Et des fois, oui quand elle, elle heu..., sa précision ça me fait... quand elle, enfin elle tourne et puis j'entends un nouveau mot, une nouvelle expression, enfin une nouvelle zone que j'avais pas entendue mais aussi parce que tu vois, depuis quelques années je viens pas très souvent. Et je dis « Ah ben celle-là, je la connaissais pas »... Ouais des fois je me dis..., c'est très... Quand elle..., enfin elle utilise des termes ou elle parle du grand trochanter, là ou... Des fois elle, pfffou... Quand elle parle, debout. Ca ça fait un moment qu'elle l'a pas fait mais l'a..., l'astragale. Oh..., **comment** (*elle appuie bien le comment*) sentir ça. Pfffou... (*elle rit*).

I.110. Et là en ce qui concerne les aines, c'était la première fois que tu l'entendais là, ces trucs des quatre aines ?

G.110. Non, c'est la première fois que j'ai compris que c'était quatre trucs différents, parce qu'elle l'a montré ce coup-là.

I.111. Elle l'a montré comment ?

G.111. Oui ben elle, elle avait dû prendre quelqu'un, en montrant, en expliquant. Et alors au début j'étais un peu heu... Et puis j'ai vu qu'elle continuait j'ai dit "attends refais refais, y'en a bien quatre !" (*elle rit*). Et heu... ben...

I.112. Et ça, c'est quelque chose que tu sens ?

G.112. Les quatre ?

I.113. Ouais.

G.113. Heu... Presque (*elle rit*).

I.114. Comment tu t'y prends pour... faire ce travail heu..., de sentir ces quatre zones heu, désignées ?

G.114. Ben, mobiliser par différents bouts quoi, les choses. Mobi... Alors...

I.115. C'est-à-dire ?

G.115. Ben, alors je vais parler de muscles... En contractant, en voyant... En mobilisant, ouais par des bouts différents. C'est-à-dire heu, par exemple, si j'essaie de voir les aines, à la fois le...

I.116. Tu te rappelles d'un... Tu te rappelles du stage, quand tu as fais ce travail ou pas ? Enfin...

G.116. Ben je sais que ça c'est un truc..., enfin non pas du stage en particulier mais c'est quelque chose que...

I.117. Ou d'un moment...

G.117. Ben à la fois des... Enfin, alors je connais pas bien les dénominations mais tous les muscles, tout ce qui est autour quoi. Les cuisses, les fesses, différents niveaux de la fesse, jusqu'au genou... Et voir heu, bouger le bassin un peu, voir comment ça... Tout ce qui est autour et quelque part en fonction de..., des combinaisons on va sentir des choses différentes quoi. Puis à un moment je crie "Ah ! Je l'ai" ». Et heu, voilà. (...) Mais heu... En même temps c'est, c'est... C'est vraiment guidé par les mots **quand même** parce que... Comment déjà savoir qu'on l'a ? Y'a un moment on sent que c'est juste quoi. Et comment on y est arrivé quoi ?

I.118. Et à quoi tu sais que c'est juste ?

G.118. Et ben, en fait j'ai le sentiment que ce que je ressens est juste par rapport à la parole qui est dite. Je dis c'est exactement ça, c'est ça. Je vois, les mots sont (? inaudible). (...) Bon je me plante peut-être un peu parfois mais...

I.119. Qu'est-ce que, qu'est-ce que ça crée, de..., de nouveau ? Qu'est-ce que, qu'est-ce que ça crée dans ton corps, ou... Cette nouvelle zone, que..., t'arrive à sentir quelque chose que tu dis "c'est ça", "c'est juste".

G.119. Ben c'est, du plaisir quoi parce que j'ai l'impression de découvrir une nouvelle..., nouvelle partie et de pouvoir mobiliser heu... C'est une nouvelle zone de liberté qui s'ouvre quoi puisque y'a pas... J'avais pas cette conscience avant donc ça pouvait pas... Y'a un (lieu ?) un petit peu particulier que je pouvais pas...

I.120. Une nouvelle zone de liberté tu dis ?

G.120. Ouais. (...)

I.121. Que tu heu... Que tu retrouves dans la danse après ? Que...

G.121. Pas de façon aussi fine. C'est pas... Dans la danse c'est pas la même chose. (...)

I.122. Mais c'est important pour toi ? Que ça soit nommé ?

G.122. Ouais... Et d'en avoir conscience.

I.123. Ouais ouais d'en avoir conscience.

G.123. Et parce qu'après c'est quelque chose que..., heu... déjà quand je retourne au cours suivant ben je mobilise plus vite. Et puis donc je peux aller plus loin, découvrir encore de nouvelles choses. Heu... Que, enfin, je sais pas, même dans la vie de tous les jours. Alors je vais pas mobiliser l'aine frontale machin... Mais heu..., quand même, par exemple y'a un, un grand plaisir que j'ai dans la vie de tous les jours c'est de marcher. J'adore ça. La marche, les pieds au sol, les jambes, jusqu'en haut des fesses. C'est vraiment... Marcher dans la rue c'est un plaisir pour moi. C'est vraiment un truc heu... Et heu... Je me sens bien quoi, c'est heu... Tous ces petits plaisirs, voilà comme ça mais... que... Je sais pas bon c'est, après c'est un... Je sais

pas... Ca fait tellement longtemps que... Peut-être on va aller beaucoup plus loin dans l'analyse mais heu... (...) J'adore faire l'étoile dans mon lit.

I.124. L'étoile ? (*je ris et elle aussi*).

G.124. C'est-à-dire heu bras et jambes comme ça tu vois (*elle montre*). Et puis de sentir le bout des doigts, le bras, l'omoplate... (*on rit*). Y'a de ces trucs, le week-end je fais...

I.125. Il faut avoir un grand lit hein...

G.125. Mais tu (?) là, attends tu rigoles. Ah ben ça c'est sûr. Mais heu... Je... Que ce soit le matin au réveil, le soir en me couchant, le week-end, j'aime bien prendre ce petit moment. (...) (*elle rit*). Enfin, voilà, je sais pas...

I.126. Ouais ouais. Bon ben super.

G.126. (*elle rit*). Ca part dans tous les sens...

I.127. Non non super. Ben merci beaucoup.

G.127. Ben, avec plaisir même. (*on rit*).

I.128. On finit sur une belle image...

G.128. L'étoile dans le lit, l'étoile de mer.

Puis G. va chercher dans son sac les notes du stage :

G.129. Je vais regarder les notes que j'avais prises. J'avais pris des notes.

I.129. De toute façon je referai appel à toi si j'ai besoin hein. (*je ris*).

G.130. Oui. Je sais pas comment tu (*consignes ?*) après.

Je rallume le dictaphone car elle parle à nouveau du cours :

G.131. J'étais émue aux larmes quoi, c'était heu... C'était vraiment... tu vois ça m'a vachement touché. Et parce que ça faisait tellement longtemps que j'avais pas dansé.

I.131. Et qu'est-ce qui t'as émue heu, à ce point ?

G.132. ... Ben, je... Enfin, des choses ouais auxquelles je pouvais accéder quoi, que j'arrivais heu... Que j'arrivais à toucher quoi, que j'arrivais à... ressentir. Que j'avais tellement pas ressenties depuis longtemps. De pouvoir retrouver ça. Alors... Enfin en même temps c'étaient des choses, je sais pas si..., je sais pas si je les avaient déjà ressenties quoi en cours mais ça faisait tellement longtemps. Et heu... ... Mais j'ai beaucoup aimé aussi l'introduction de son stage. Le stage politique... Mais j'ai... tu vois dans l'implication peut-être y'a ça. Y'a cette heu, façon d'introduire le stage et d'expliquer... Et ça ça donne du sens. C'est pas un truc, elle vient pas faire son truc et elle se barre quoi. Son truc elle l'a conçu, on sait pourquoi on est là. Elle elle est... Tu vois l'implication ça passe aussi par là quoi. ... J'ai pas écrits ... mais j'ai pas que écrits là-dessus (*elle regarde son carnet*). (?)

I.132. Et c'était quoi cette histoire par rapport au stage politique ?

G.133. Oui alors elle avait dit deux arguments. Alors, déjà parce qu'on est dans un espace public.

I.133. Deux arguments pour ?

G.134. Expliquer que c'était un stage politique.

I.134. Ah oui ! Ouais ouais.

I.135. Heu... Parce qu'on est dans un espace public, on est en groupe et que..., on est dans une grande salle et on a pas cet espace-là chez soi. (?) Enfin public heu, social on va dire. Et, à l'encontre de l'enseignement traditionnel de la danse, où le danseur était considéré comme quelque part une marionnette qui devait faire un mouvement. Or là c'était – et il apportait rien de lui-même. Et là après elle expliquait d'où l'intérêt de l'entraînement du danseur, de façon à, mettre son corps en musique, trouver cette musique intérieure, pour que lui-même, même si c'est un chorégraphe qui lui propose une pièce, puisse l'interpréter et rentrer dedans quoi. Et que le danseur va pas danser de la même façon. Ce peuvent... elle avait dit oui on peut faire soit en (se mettant au sol ?) soit (?) ou je sais pas quoi. Elle avait dit un truc comme ça. (?) Ca passe par le corps aussi, et le travail du corps. (?). Politique dans le sens où elle se positionnait à l'encontre de...

G.135. Tu veux peut-être voir quelques images du stage ?

I.136. Ah ouais. Avec plaisir. Oh là là...

Entretien F.

45 ans, Psychiatre, psychanalyste,

Suit les cours de Toni depuis 3 ans

Mardin 13 juin

I.(intervieweuse)1. Ce que je te propose, si ça te va, c'est de laisser revenir un moment soit du stage soit d'un cours de Toni quel qu'il soit, un moment qui t'as intéressé, et puis de m'en parler. Voilà. Je te laisse, prends le temps de te remettre, de trouver...

F.(interviewée)1. Je vais te dire la première image qui me revient, c'est quand on est assis en rond, au cours de Toni et qu'elle nous fait heu, pendant le stage, on a déjà travaillé heu, le corps et elle nous propose heu de, de travailler sur la, la transmission, en fait. Comment on fait les exercices. C'est le premier moment qui me revient. Tu veux que je t'en parle un peu ?

I.2. Ouais, je veux bien.

F.2. Y'a donc heu, ça devait être, peut-être c'était le troisième jour. Donc on a fait ça le premier jour, le deuxième peut-être on a pas pris le temps, j'sais plus très bien (?), c'était le troisième ou le quatrième jour. Peut-être le quatrième, parce que je sais que le cinquième j'suis pas allée au cours. Y'avait cinq jours de stage, donc le dimanche, lundi, mardi... Donc ça commençait le dimanche. Dimanche, lundi, mardi, mercredi, jeudi. Y'avait six jours (lundi vendredi ?) donc ça devait être le jeudi. Donc y'avait déjà des exercices comme ça. Hein c'était ça l'idée (?) Heu, le moment de ce type dont je me souviens (?), c'est effectivement, je crois que c'était le jeudi, parce que qu'on avait déjà fait l'exercice avec elle, et on devait être sur, l'avant-dernière posture. Heu, j'sais plus quelle était la posture, mais heu... je pense que je m'en souviens... parce que ça fusait plus librement, des uns et des autres, heu, y'avait la... enfin de la... rigolade, de la détente, heu, et, heu... (?) Ah oui, c'est ça : chacun disait un mot – on avait pas fait comme ça les autres fois – (?), heu, la posture c'était heu, les jambes repliées, le dos à plat. Heu, chacun disait un mot pour caractériser, ce qu'il faut faire, et si possible dans l'ordre.

I.3. Dans l'ordre ?

F.3. Ben c'est-à-dire commencer par ce à quoi il faut penser en 1^{er}, pour faire la posture heu, correctement. Les mots que Toni nous dit, comment on les a intériorisés, heu, si on veut refaire, sans elle, correctement. C'est-à-dire ce qui faut se dire pour refaire l'exercice, mais, en se partageant, le discours intérieur. Et heu..., c'était assez joli en fait y'avait déjà 5 jours de partage heu (?). Et là ça se (tenait ?) bien. (Ca se ?) partageait le discours intérieur.

I.4. Et y'a quelque chose de particulier qui te revient de, de ce moment ?

F.4. (?) Y me revient un peu les visages de chacun, leur manière de parler, heu... (Y me revient ?) la voix de B., heu, c'est-à-dire heu, non, ça c'est trop fatigant (*elle rit*). Quelqu'un heu, ça doit être D., qui heu, ah oui (?) puis on a échangé sur les langues à un moment donné. Parce qu'il disait tel terme en allemand, y'avait aussi heu, comment elle s'appelle I. (?)... Donc on a échangé, sur les mots, sur (?), sur heu, les mots pour dire tel mouvement, telle partie du corps ? On a dû convoquer, heu le squelette, comme d'habitude au milieu... Ah oui I. était supposée heu, refaire un petit cours heu, pour montrer heu, bon la mobilité de la hanche. Non c'est pas, y'a pas heu, un mot particulier là (?). C'est plus la manière dont ça circulait (*elle fait et refait un geste en rondeur avec sa main droite*). Donc un moment assez réussi. Et la danse heu, elle est plus seulement à l'intérieur de chacun. Donc heu y'avait quelque chose comme ça, qui se racontait, parce qu'on avait quand même dansé ensemble, et chacun, porté sur ses limites. On danse jamais autant, jamais aussi longtemps, en tout cas pas moi mais la plupart des autres aussi, sauf I. peut-être (?). (quelque chose autour des limites physiques par rapport à la danse ?) Et l'image que je pourrais avoir de ce moment-là, c'est que la danse était plus à l'intérieur de chaque corps, mais heu, comme un objet à déterminer au début, au milieu, et que ça, et ça dansait heu... Enfin c'est comme si y'avait eu un corps impalpable au milieu, et que heu, il dansait avec les mots de chacun. Donc c'était un très beau moment.

I.5. Et ce moment d'échange, il était heu, quelque chose d'important pour toi dans le, au sein du stage, ou dans un cours... ?

F.5. Ben, sur le coup, je suis pas sûre d'y avoir pensé plus que ça. C'est parce que l'expérience, si tu me demandes quel moment il me reviens, c'est celui-là qui me revient. (?) Mais heu, sur le moment je suis pas sûre d'y avoir accordé plus d'importance que ça. (?)

I.6. Et maintenant, avec du recul ?

F.6. Ben, l'explication qui me vient tu vois du corps, du lieu (et de la danse ?)... c'est quelque chose qui me vient là maintenant (j'y pensais pas ?). Donc à ce titre là ouais, ouais ouais. Si je peux y mettre quelque chose qui m'intéresse dans la danse quoi je cherche pas à devenir danseuse, au sens de, lever la jambe très haut (*elle rit*). J'ai renoncé, à ce genre d'acrobatie heu, mais heu... le plaisir de travailler le corps, bien sûr. Dans des mouvements, (?) travailler les limites du corps quoi. Enfin les limites, de moi où j'en suis. Là y'a un plaisir de ça. En plus avec Toni, qui est tellement précise là-dessus. Parce que ce sera pas un plaisir avec n'importe qui (?)

I.7. Elle est précise Toni ? Tu peux juste me parler de cette précision ? Qu'est-ce que t'entends par là ?

F.7. Heu... Elle, sait, où chacun en est. C'est-à-dire qu'elle connaît chacun par rapport à là où il en est et non pas par rapport à la forme heu, à obtenir. Elle est précise dans ses descriptions verbales, elle cherche toujours la meilleure image. Donc c'est imagé, (mais aussi ?) de manière anatomique, bien sûr. Elle fait découvrir donc, plusieurs niveaux de description. C'est ce qu'elle

nous a livré d'ailleurs. Y'a aussi un moment à ce, cette scène où elle nous en a livré plus, sur ce qu'elle entendait transmettre par ce stage. Y'a aussi quelque chose de, pour que vous puissiez vous débrouiller sans moi. Et puis ce qu'elle a pas dit mais que, on peut deviner c'est que, je vais pas rester prof tout ma vie, j'ai d'autres engagements. Elle l'a pas dit mais je, je l'ai entendu. Donc (?). Donc, je reviens, elle est précise sur le terme, et elle est précise quand elle touche. J'ai essayé quelques autres cours de danse. les cours de yoga j'en ai essayé un ou deux (?) le toucher ça me plaisait pas parce que (y'avait pas ?) ce type de recherche, ce type de limite (?)

I.8. Qu'est-ce qui est juste ? (je rebondis sur un terme qu'elle vient d'employer, inaudible lors de la retranscription)

F.8. Elle est juste avec les mots, hein, en terme d'image, ou en terme de description anatomique. Et quand elle touche, pour heu dire faut travailler telle partie, pour heu, pousser un peu, au-delà de ce que tu penses pouvoir, c'est toujours plus. C'est-à-dire que, c'est là où ça coince et c'est là où tu peux.

I.9. Tu te rappelles d'un moment comme ça où Toni t'as touché pour heu... ?

F.9. Heu... D'un en particulier ?

I.10. Ouais.

F.10. Ouais. Quand, pendant le stage, quand on travaillait avec les jambes (?) donc avec les sangles, avec les, en l'air, heu. Si y'a une image qui me revient c'est quand on, on replie le talon vers le ventre, et on écarte le genou, pour travailler heu, l'aine interne (*il s'agit du « pigeon »*). Là (?) elle m'a..., poussé un peu plus, pour me montrer que je pouvais aller plus loin.

I.11. Ouais. Qu'est-ce qu'elle a fait là Toni ?

F.11. Et ben elle a exercé une pression, elle exerce une pression avec son corps en général.

I.12. Donc là toi t'es, t'es comment, dans cet exercice... ?

F.12. On était, face au mur, le mur avec les barres, chacun sur son tapis, heu, on commençait par faire heu, les 2 jambes, à la verticale (*il s'agit d'urdhva prasarita padasana*), puis une, puis l'autre (*il s'agit de supta padangustasana*). Et après, y'a ce mouvement de, j'sais pas comment on dit, enfin, talon vers l'épaule en fait et le genou en dehors (*il s'agit du « pigeon »*), et donc heu tu me demandes une image ? Oui elle a, elle passe, face à moi, donc elle est dos au mur, donc moi heu...

I.13. Donc à ce moment-là toi t'es en train de travailler toute seule ?

F.13. Voilà. Et puis elle passe, une personne après l'autre. Elle heu, elle attrape heu, une cheville et un genou, mettons de la jambe droite et puis heu, elle met son poids. Et donc heu, y'a la hanche qui s'ouvre.

I.14. Elle met son poids comment ?

F.14. Elle met son poids dans la direction du mouvement à montrer.

I.15. D'accord. Et, qu'est-ce qui se passe à ce moment-là ?

F.15. Heu, à ce moment-là je crois que je peux y aller un peu plus. (Je croyais... ?) Ca c'est spécialement des mouvements que j'avais pas travaillé en dehors de ce stage. Travailler les jambes c'est..., travailler le dos ça c'est, quelque chose qu'on a plus fait heu, dans..., parce que moi j'ai commencé au niveau débutant, (?), la danse (?)... donc c'était devenu un peu familier de travailler le dos, les extensions du dos, (?). Travailler la jambe, avec heu, le pli de l'aîne, ça c'était nouveau.

I.16. D'accord.

F.16. Donc j'ai dû faire la même chose au début pour travailler le dos...

I.17. Donc là juste pour, pour rester un petit peu sur ce petit moment si tu veux bien (« ouais »)... Donc là tu me dis y'a les barres et heu, tu te rappelles exactement (*je me reprends sur ce "exactement"*) enfin, comment, à peu près comment elle te... manipule (*je me rends compte au moment où je prononce ce mot que j'induis quelque chose, mais c'est trop tard. Elle le relève...*).

F.17. Je dirais pas qu'elle manipule. La manipulation ça renvoie par exemple à un... un automate, qui bouge un endroit du corps par rapport à un autre, mais pas dans le sens heu..., d'un mouvement... Quand il fait quelque chose qu'il a dans la tête, quelque chose qu'il veut obtenir du corps. Il a dans sa tête à lui quelque chose qu'il veut obtenir de ton corps à toi. (?) Toni, il me semble qu'elle a pas dans la tête quelque chose qu'elle veut obtenir heu, de mon corps, puisque c'est de moi qu'on parle, mais qu'elle voit où en est le corps et elle, elle a une vision des possibilités du corps. Comme c'est des mouvements qu'on découvre heu, là où, ça paraît bizarre, c'est étrange là de, lever la jambe comme ça. Et puis heu... Donc elle heu...

I.18. « La où en est le corps », tu peux juste préciser un petit peu ce que t'entends par là ?

F.18. Ben le corps dans la posture, tout simplement (?). C'est-à-dire t'es en train d'essayer ces mouvements à ton niveau heu. Je suis pas sûre que ce soit un moment particulier tu vois, ça fait plusieurs fois, parce qu'on a refait les mêmes mouvements chaque fois. Donc heu, ben si je la vois c'est face à moi, une main sur la cheville et une main sur le genou et puis heu, elle pousse quoi. Et y'a quelque chose qui fait qu'on l'accepte (?) Enfin elle nous connaît chacun. Quoi les particularités de chacun.

I.19. Tu dis y'a quelque chose qui heu, qui fait qu'on l'accepte...

F.19. De Toni ?

I.20. Ouais.

F.20. Parce que je pense que d'autres, ça pourrait être intrusif. Je pense qu'on l'accepte parce que c'est..., bon parce qu'elle se donne aussi (?) J'ai une histoire comme ça avec un... heu... j'étais intéressée par le yoga, à partir du cours de Toni et de ce qu'elle nous avait fait expérimenter. Et j'avais vu un cours pas loin de chez moi, j'me suis dit pourquoi courir à l'autre bout de Paris si y'a un cours, je vais essayer. J'y suis allée un samedi après-midi. Heu, là c'était un toucher pas seulement intrusif. Alors que même j'ai l'habitude d'être touchée par Toni, dans

un cadre comme ça de travail du mouvement. Heu... d'ailleurs on se touche entre nous, c'est intéressant hein, c'est un toucher qui est pas heu, qui correspond pas aux autres touchers heu, qu'on peut expérimenter dans la vie. Y'a le toucher (?) ou amical ou affectueux ou amoureux ou heu... Qu'est qui peut y'avoir encore comme toucher ? Et heu... il s'est mis enfin, d'abord il m'a fait mal. J'ai vu qu'il allait faire un truc qui allait pas. (?) Y'a des mouvements que je peux pas faire encore. Enfin je sais bien que je peux accéder à un endroit et pas à un autre. (?) Il a forcé heu. Donc je pense qu'il était vexé (*elle rit*). Et heu, je lui ai dit non, parce que je voyais qu'il allait mal faire, il l'a quand même fait. J'suis sortie avec un lumbago (*elle rit*), j'étais furieuse. Et ça, c'est impensable de Toni. Et c'est pas seulement, bon c'est son savoir, mais c'est aussi sa déontologie. Et lui c'était de la maîtrise. Il voulait s'affirmer comme prof devant les autres en montrant comment heu, (il était prof ?). Ca c'est vraiment jamais le souci de Toni, je l'ai jamais vu heu...

I.21. Et si on, si on revient juste à cet exercice tu me dis qu'y a quelque chose chez Toni qui fait qu'on l'accepte, donc par exemple si on, on reprend cet exercice toujours avec le genou où elle vient et heu, elle pousse. Là, toi à ce moment-là quand elle heu, donne son poids, qu'est-ce que...

F.21. Qu'est-ce qui fait qu'on sent qu'on l'accepte ?

I.22. Ouais. Tu dis on l'accepte mais heu, qu'est ce qui se passe, qu'est-ce que... ?

F.22. Corporellement ça doit être heu, détente abdominale. C'est ce qui permet effectivement de...

I.23. Enfin non tu dis toi, qu'est, qu'est-ce que tu ressens à ce moment-là ?

F.23. Ben, ben je connais assez bien Toni pour pas avoir besoin de me poser de questions. Donc heu, je pense que c'est corporel et pas heu, réflexif. Donc heu, je pense que c'est ça, c'est-à-dire heu, nous permettre, une détente abdominale, une certaine heu extension comme ça, qui fait que, bon, on gagne.

I.24. Ouais. En fait si tu veux je te demande pas qu'est-ce qui fait que tu l'acceptes mais plutôt qu'est-ce qui se passe en fait, quand...

F.24. Non je pense que c'est parce que je l'accepte que y'a la détente abdominale.

I.25. D'accord.

F.25. Heu... Mais c'est pas ça qui fait (?) parce que je l'accepte que ça fait ça et ta question c'était quoi ?

I.26. C'était qu'est-ce qui se passe en fait, quand...

F.26. Quand je l'accepte ?

I.27. Ouais.

F.27. Dans, dans mes pensées ?

I.28. Dans toi dans..., dans ton corps...

(temps)

F.28. Heu, c'est-à-dire quand j'accepte que Toni me pousse dans un mouvement et comme ça c'est au-delà de ce que j'avais pu explorer jusque-là (*elle se parle comme à elle-même, en réfléchissant ou recontactant son expérience*). Et... j'essaie de me remettre dans la situation. Ben je me pose pas des questions aussi détaillées. Heu, ben y doit quand même y avoir un mélange. C'est-à-dire heu, je pense que pour une part y'a le... le plaisir de découvrir que je peux aller plus loin. Par rapport à Toni aucune, y'a aucune..., y'a la confiance quoi. (?) Donc y'a ouais une part de plaisir. Y'a quand même sûrement une part de (?) de se dire ouais elle croit quand même pas que je peux faire ça. Heu... Et, ouais y'a les deux... C'est pas, c'est pas des pensées explicites hein. C'est si, tu vois, si je repense il peut y avoir les deux. Mais après c'est plus en analyse corporelle. C'est pas tellement heu, quand ça se passe bien dans un cours, heu..., même si je suis capable (*elle rit*), de couper les cheveux en deux mille, heu..., je suis pas dans un travail, enfin c'est une pensée dans le corps quoi. C'est une pensée, dans le corps, de sentir les choses qui traversent le corps, d'un mouvement... C'est une expérience qui (?) du bout des lèvres, qui te permet heu, j'sais pas (?)

I.29. Quelque chose qui traverse le corps, tu dis ?

F.29. Ouais par exemple d'un mouvement qui est accepté, exploré dans telle direction, heu..., ben y'a quelque chose qui traverse le corps. Enfin y'a une détente abdominale (?), mais...

I.30. Et heu tu parlais aussi tout à l'heure de la précision de Toni, tu parlais de, la précision de son toucher, et tu parlais aussi de, la précision dans ses verbalisations, je crois que c'est le terme que tu as employé et heu, et par exemple (?) une précision anatomique. Est-ce qu'y a un exemple, d'un moment comme ça où elle a eu cette précision qui te revient ?

F.30. Ben (?) sur l'anatomie j'étais déjà un peu courant donc ça m'a moins frappé que d'autres qui ont découvert l'anatomie avec le cours de Toni (*elle rit*). Donc heu, non j'ai rien appris (?). Enfin je savais déjà les (?) du squelette. Ah tiens ce qui me revient quand même dans l'extension les bras en l'air au début, quand elle propose de resserrer les ischions (*il s'agit en fait des iliaques – lapsus qu'elle continue de faire pendant toute sa description et que je reprends tel quel*) (?) heu, elle nous a fait expérimenter avec la ceinture, heu, donc un mouvement qui a priori est impossible, – de resserrer les ischions – ben on a pas, c'est pas un mouvement qu'on se propose (?) de manière à essayer d'élever les organes et heu, participer quoi du mouvement, d'expression. Et heu...

I.31. C'était dans le stage ou dans un cours ?

F.31. Ouais, à la fin. (?) et de serrer très fort pour sentir, par la sangle le mouvement heu qu'on viserait après (?). Ca c'est pas une situation anatomique enfin je, sais déjà où sont les ischions. Mais l'idée de faire un mouvement tel que celui-là, heu, bon c'est le yoga hein (*elle rit*) bon ben, ça c'est une autre pensée du corps.

I.32. Ouais, et donc, tu peux te remettre toi un petit peu dans ce moment et...

F.32. Ouais. Ouais ouais. Et c'est quelque chose que j'ai..., que je peux sentir qu'en partie là, pour l'instant. Les ischions qui se regardent et qui se rapprochent heu... J'ai une vague intuition de ce que ça pourrait être mais je peux pas dire que je l'ai vraiment senti.

I.33. Et qu'est-ce que, qu'est-ce tu sens ?

F.33. Ben..., heu, je sens la ceinture serrée et quelque chose comme heu..., comme une amorce quoi. Je vais pas dire que je sens mes organes je sens pas mes organes. Heu... (*elle rit*). Mes organes c'est comme dit Toni, moi je dis pas mes organes (*elle rit*). J'ai senti que, en m'exerçant le mouvement pouvait venir, mais que là il était heu...

I.34. Et heu, qu'est-ce qui fait que tu sens ce plus, là, qu'est-ce que tu sens ?

F.34. Par rapport heu, à ce que je..., la référence, et les extensions habituelles tu veux dire, là contre le miroir heu, les pieds joints... et un catalogue de consignes ?

I.35. Ce que je veux dire c'est à quoi tu sais qui y'a..., à quoi tu sais qu'il y a quelque chose qui s'amorce et à quoi tu sais...

F.35. Oui ben par rapport à, aux extensions habituelles, sans, c'est-à-dire qu'il y a toutes les autres consignes, sans celle-là, donc heu, les talons joints, (?) etc. jusqu'aux doigts entrelacés en haut. Donc là maintenant j'ai l'expérience de (?), qui m'apparaissait quand même barbare, au début : c'est fatiguant, heu... (*elle rit*). C'est heu... C'est pas, simple quoi : il faut être naturelle... C'est fatiguant. Donc, à force c'est un mouvement que j'ai intégré, heu, d'ailleurs, chez moi je fais pas beaucoup, je fais 10mn par-ci, par-là. C'est un des mouvements que je fais. Je trouve ça appréciable, pendant quelques minutes, ça met un peu des choses en place et ça met aussi dans, dans un type d'énergie. Dans des postures plus complexes de yoga j'ai pas forcément le temps de m'échauffer, (?). Donc c'est une posture que j'avais, qui m'a intégré. (?) presque tous les jours. Et donc, rajouter ça, ben je peux sentir une différence, par rapport à ce que j'ai déjà intégré de certaines choses. Heu... Donc c'est pas en soi que je sens un mouvement de plus mais y'a quelque chose de, du travail d'un mouvement abdominal. Enfin pas, c'est pas des abdominaux quoi. C'est un mouvement du ventre, qui..., je sais pas si ça se fait réellement ou si c'est une pensée du corps qui fait qu'y a quelque chose qui se passe, peu importe. Heu, mais je sens qu'y a quelque chose qui pourrait s'exprimer. Qu'y a quelque chose d'(?). Mais, après je l'ai pas refait chez moi. (*on rit*).

(*elle allume la lumière et se lève pour aller chercher la prise anti-moustique*)

Je m'installe confortablement (*elle rit*) (*elle allonge ses jambes sur la méridienne, bien à l'aise*).

I.36. Oui y'avait des petites choses aussi je me demandais heu...juste si heu, par rapport (?), donc on revient à l'exercice, donc avec cette ceinture qui rapproche les ischions. Est-ce que c'est important pour toi que..., qu'y ait ces précisions anatomiques, qu'y ait ces mots ?

F.36. Les ischions ?

I.37. Oui. Par exemple. Dans ce cas-là.

F.37. Hof... Ce serait seulement des images heu... ça, je crois qu'elle a dit, j'ai pas fait attention précisément mais il me semble qu'elle alterne, les moments de description anatomique et les moments imagés. Et que c'est heu, plusieurs manières, de nous faire percevoir la même chose. Mais heu, bon quand y'a des moments de description anatomique si tu veux je trouve ça appréciable. Ca serait seulement dans les images heu... Je pense que c'est important.

I.38. Qu'est-ce qui est important pour toi ? En quoi c'est important ?

F.38. Ben heu... C'est pas seulement heu... de pas être seulement dans les images, mais qu'y ait cette référence à la réalité du fonctionnement du corps, quoi, enfin à la réalité physiologique, heu, c'est quand même important c'est la réalité partagée du corps humain. Avec les images, c'est plus fluctuant ce que chacun en fera. Puis y'a un savoir extrinsèque à la danse.

I.39. (?)

F.39. Je saurais pas dire parce que c'est des choses... Enfin, finalement, je me rends compte là à partir de tes questions, ce qui me vient c'est des choses, en cours. Pour essayer de répondre au mieux, je vais parler de quelque chose qui est en train de se faire. Parce que, si tu refais l'entretien dans un an, les ischions rapprochés heu... J'y penserai même plus (*elle rit*). Ou alors heu, je serai passé à autre chose. (?) C'est à la fois le support anatomique et (?)... Je sais plus sur quoi on était.

I.40. C'était sur, sur cette précision anatomique. Tu parlais de cette réalité partagée du corps heu, d'un savoir extrinsèque à la danse...

F.40. Y'a des choses, qui (?). C'est la référence humaine quoi.

I.41. Et en quoi c'est important pour le travail de la danse ?

F.41. La référence humaine ?

I.42. Oui, la précision anatomique...

F.42. Heu... Pour le travail de la danse ou pour le travail d'apprentissage heu... (?) Enfin je me situe pas comme danseuse.

I.43. Qu'est-ce qui te convient comme formulation ?

F.43. Ben moi je me situe pas en tant que danseuse. Je crois pas que je, je dirais pas que je danse quoi. Je peux dire que je suis des cours de danse.

I.44. Ah ouais ? D'accord.

F.44. Enfin (?) Je suis pas danseuse heu.. J'y tire un, un intérêt, un plaisir quoi. Donc c'est plus dans ce que ça peut m'apprendre moi. J'ai pas une réflexion sur la danse en général. Heu... Si (?) j'irais sûrement prendre un abonnement au Théâtre de la Ville mais heu (?) c'est pas possible pour l'instant donc j'ai vu quelques spectacles ici et là (?). Donc j'ai pas une réflexion sur la danse. On pourrait me dire (?) enfin sûrement mais, enfin j'ai rien à dire personnellement.

I.45. Ah oui, d'accord, non non. Quand j'ai dit le travail de la danse c'était ton travail à toi tu vois. Je restais vraiment dans le cadre du cours de Toni.

F.45. Ben je suis médecin quand même donc je veux dire, j'ai déjà quand même pas mal pensé l'anatomie avant. Donc tu vois c'est pas, ça me bouleverse pas. Alors que j'ai pu voir que pour d'autres du cours, ils en revenaient pas de voir comment leur hanche s'articule, l'épaule s'articule, ou les ischions (?)

I.46. Mais heu, ma question c'était aussi est-ce que t'as l'impression que ça c'est une aide pour danser ?

F.46. Ouais ouais. Non c'est une aide pour travailler le mouvement. Au moment de danser heu...(?) Pour travailler le mouvement. Pour les limites.

I.47. Pour les limites ? C'est-à-dire ?

F.47. Heu... Il me semble que les références anatomiques de Toni c'est souvent pour dire comment ça fonctionne et surtout heu, dans quel sens, par exemple : quand on lève les jambes ; on est allongé par terre et puis on lève les jambes à la verticale, heu, (?) il fallait d'abord ouvrir l'articulation, c'est-à-dire pousser la cuisse en avant, heu, pour heu, gagner en fait, on pousse la cuisse en avant, de manière à pouvoir en fait, avoir un angle (?) qui soit plus grand. Heu, si y'a pas de raison anatomique on comprend pas pourquoi. Donc si, enfin là c'est pas seulement anatomique c'est physiologique aussi, on a le muscle antagoniste et le muscle agoniste.... Donc heu moi je fais quelque chose si je comprends pourquoi (*elle rit*). Si on leur dit faut pousser pour ramener après, heu..., je veux savoir pourquoi. C'est pas juste enfin... C'est pas dans la logique heu... Bon alors, il se trouve que même si elle me disait pas pourquoi je sais pourquoi parce que je connais la physiologie, enfin il m'en reste quelques généralités... Donc j'aurais compris. Mais heu... dans l'hypothèse où je connaîtrais pas tout ça, heu, j'irais pas faire un truc si je comprend pas pourquoi faut le faire dans cette direction. Si c'est pour suivre un ordre heu, bon. Si on comprend que c'est parce que c'est aller dans le sens heu..., qu'on observe heu..., (?) pour pousser dans l'autre direction, ben c'est bon. (...) Mais, moi il me semble que y'a des personnes dans le cours qui ont eu une espèce de bouleversement de sentir comment leur corps fonctionne. (?) Découvrir que t'as des choses dans le corps. Mais je pense qu'y a ce stade pour la plupart de ceux qui commencent le cours et qui comme moi commencent la danse tard. Ils sentent (?)

I.48. Et toi dans ce cours tu saurais dire heu, qu'est-ce qui, enfin en quoi ce cours est important pour toi ou en quoi, en quoi ce cours heu...

F.48. Pour le plaisir (?). Si y'a pas de plaisir à..., quand tu travailles, ça n'a, moi je suis pas une grande sportive. Une activité physique qui m'ont plu c'est la marche essentiellement. Heu... (?). Moi j'y suis allée aussi pour des problèmes de dos. Donc j'ai appris quand même (à travers ?) la danse, donc je sais faire des extensions toute seule. Heu, ce qui est plus efficace que l'ostéopathe et qui coûte moins cher (*elle rit*), et qui est plus satisfaisant intellectuellement. Et heu, (?), je me connais mieux. Donc ça c'est aussi heu, y'a vraiment une meilleure connaissance du corps. Ben voilà : même si je connaissais le fonctionnement anatomique, ben

c'est voilà, c'est qu'au sens des références du squelette ben ça n'a rien à voir. Mais au sens de, de sentir, d'apprendre à sentir, de connaître ses sensations. C'est-à-dire que après on recherche une sensation qu'on a connu dans le corps, dans le cours. Heu..., y'a quelques mouvements que je peux faire à la maison, hein, le matin quand j'y pense ou le soir. (?) Y'a, parce que cette sensation, on la connaît au niveau de l'idée, on peut la rechercher. Ça ça marche. Donc heu je connais mon corps bien autrement et notamment donc, les gens qui ??? (*on rit*), tandis que le dos c'est très important. Et pour heu, (?) et pour essayer de sentir ce qui se passe dans le dos. Sans avoir acquis des yeux dans le dos, j'ai une plus grande sensibilité (?). Et heu, bon je veux dire je marche comme d'habitude, je me tiens comme d'habitude, je me tiens pas en danseuse etc., je fais pas mes exercices dans le métro, je..., enfin, mais heu, je pense que je peux (?) Je pense que ça a développé heu..., j'ai pas cherché à travailler consciemment dessus mais..., comme je travaille dans d'autres directions et de manière claire. Mais heu... Y'a quelque chose de la présence du dos qui peut aider dans des moments (?) Ce que je commence à sentir grâce à Toni, et heu, c'est dérisoire. Je, j'ai envie de (?) En fait y'a le plaisir de danser (?), parce qu'à la fin on danse c'est quand même un plaisir heu, je veux dire immédiat, on sort on est content, on est détendu... Ce qu'aucun cours de gym n'a jamais donné. Le cours de gym c'est pour entretenir le corps. Y'a pas le même plaisir. Et puis y'a une connaissance quoi. C'est peut-être ça que tu recherchais avec la référence à l'anatomie...

I.49. Non, non parce que c'était vraiment des questions heu...

F.49. Et heu, pour moi ça passe pas par la référence anatomique. Y'a, y'a une connaissance. Enfin ça passe, je veux dire, comme c'était déjà acquis, c'est pas là-dessus (?). Une connaissance de mes sensations. (?) Y'a une ouverture quoi. J'avais jamais travaillé mon corps. Si quand même, en, quand j'avais travaillé, psychiquement, mes limites quoi. C'est pour ça d'ailleurs (?) Bon j'en ai parlé avec Toni, elle me dit mais t'as déjà suivi des cours tout ça avant. Je lui dis non j'ai déjà travaillé (*elle rit*) les limites psychiques, mais enfin quand même (*elle rit*), bon dans d'autres circonstances. (?) Mais heu..., en randonnée, j'ai fais quand même des grandes randonnées bon qui travaillent sur la fatigue, heu... C'est pas un travail (?). Enfin tu travailles la dynamique, l'au-delà de la fatigue, tout ça. Y'a le plaisir d'ailleurs dans la randonnée aussi. Ça quand même... (...) Donc le plaisir et la connaissance.

I.50. D'accord. Bon, c'est pas mal comme heu conclusion (*elle rit*). OK.

Entretien E.

31 ans, orthophoniste

Suit les cours de Toni depuis 4 ans

Mardi 16 mai 2006

I. (intervieweuse)1. Donc en fait, heu, voilà, moi ce que je voudrais te proposer, si ça te va, c'est de prendre le temps de laisser revenir un moment d'un cours de Toni, qui t'as intéressé. Voilà. Enfin un moment dont t'as envie de me parler.

E. (interviewée)1. Ouah ! Là je vais sortir, ce qu'il y a de plus frais dans ma mémoire. Donc c'était, le cours de la semaine dernière, de vendredi dernier. Et ben c'était la variation qu'on a faite. Et heu, faut que je dise heu, pourquoi je me rappelle ?

I.2. Heu, oui !

E.2. Ce que j'ai bien aimé ? Ben, je trouvais que c'était une variation qui était heu, plus longue que les autres et assez élaborée, et du coup heu..., ça nous a donné du fil à retordre. (?) et assez stimulant parce qu'y a avait toujours heu, bon souvent tu sais des, des changements de, de direction ... Mais moi ce que j'aime bien dans les variations de Toni, qu'on retrouve tout le temps c'est heu, ben c'est la fluidité des mouvements, et quelque chose d'assez circulaire quoi. Ca moi j'aime bien. Et en même temps, voilà avec des mouvements, enfin faut rechercher une amplitude heu, de mouvement... Et maintenant ce que j'apprécie, enfin, petit à petit, je sens que j'ai le temps de poser les mouvements que je fais et de donner, voilà, tout le temps, ouais ben, de donner tout le temps au déroulé du mouvement quoi. C'est moins ébauché qu'avant et heu, ça se lit mieux quoi. Voilà. Et pour moi ces variations c'est toujours quelque chose de, l'ordre de la respiration enfin...

I.3. Et là dans, tu peux heu..., donc cette respiration de vendredi dernier qu'est-ce qui t'as heu, y'a quelque chose, y'a un moment particulier heu... ?

E.3. Ben heu, comme mouvement par exemple ?

I.4. Oui ou, un moment de, de travail, quelque chose qui pour toi est..., sur lequel t'as envie de revenir ?

E.4. Alors, heu, ben, par rapport au mouvement de, la première partie du cours, sur cette respiration... (?) Là je l'ai pas... (?)

I.5. Non non mais c'est pas grave, prends le temps si t'as besoin de, de te remettre dans le moment.

E.5. Y'a quelque chose (qui va beaucoup m'aider ?). Heu... Non je sais pas

I.6. Prends cinq minutes si tu veux, pour...

- E.6. (*elle réfléchit*). Voilà. Un moment que j'ai bien, que j'ai bien aimé, c'est quand on a les jambes écartées, et puis heu, où en fait on fait une torsion et on, on avance sur chacune des jambes... (*il s'agit de la posture upavista konasana*)
- I.7. D'accord donc là c'est dans le travail, c'est pas la variation ça ?
- E.7. Ben en fait, comme tu m'as parlé de temps de travail...
- I.8. Ah oui je voulais dire ça peut être un temps de travail avant ou temps de travail pendant la variation, c'est, bon, tout ce que t'as envie.
- E.8. Bon, du coup, comme j'ai commencé sur le temps de travail je vais dire ben ce qui me vient en tête. Donc quand on, on s'avance sur chacune des jambes, heu, on a bien avancé, voilà les côtes et tout, en libérant le haut du dos. Heu, en fait moi ce que j'aime bien... Bon c'est très difficile pour moi, cet exercice, parce que je suis pas du tout heu..., je suis pas du tout ouverte heu, du bas du dos et heu..., des omoplates tout ça... Mais par contre, je me suis rendue compte que, au contact heu, des mains sur la plante des pieds, et de stimuler la plante des pieds en même temps tu vois donc heu, le pied est flexe en fait, de stimuler cette plante des pieds, ça, ouais donc une sorte de massage en fait, pendant que je suis hyper heu, fléchie, jambes fléchies, ça me fait heu, ça me fait vachement de bien en fait. Ca, j'ai l'impression, enfin après j'ai vraiment ressenti que j'avais un meilleur contact au sol. Tu vois j'avais l'impression que toute ma plante des pieds respirait et que j'adhérais vachement plus heu au sol. Et heu, et ça, je le ressens pas, quand on fait le travail avec les ceintures.
- I.9. D'accord.
- E.9. Parce que c'est pas ce travail-là qu'on a à faire. Mais du coup heu, respirer longtemps vraiment tu vois, de stimuler, de prendre le temps de masser un peu la plante des pieds heu, ça fait...
- I.10. D'accord donc là tu heu... On peut essayer de, tu veux essayer de revenir sur heu...
- E.10. Là y'a une respiration des pieds.
- I.11. Ouais. Sur ce moment, tu peux me décrire donc heu, donc ce que tu fais. Là t'es assise, les jambes écartées...
- E.11. Voilà c'est ça. Voilà. Je suis assise de face, les jambes écartées. Heu, ensuite ben on fait une torsion.
- I.12. Ouais, tu fais une torsion après...
- E.12. Torsion par exemple à droite. Ensuite on essaie de, ben de se hisser, hisser les côtes vers le haut. Et puis après on... Ouais voilà, on, on lève un bras, le bras opposé à la jambe, et heu, on essaie vraiment de, de tirer le plus possible ce bras pour faire avancer les côtes, et d'amener le nombril heu vers le, au maximum sur le haut... Enfin, sur le prolongement de la jambe, ou alors même plus en opposition avec la jambe si c'est possible. Et heu, et voilà. Et ensuite heu..., on attrape donc le côté heu..., extérieur du pied, avec la jambe qu'on (a fait ?)...
- I.13. Et là toutes les indications que tu me donnes en fait, c'est des indications...

- E.13. C'est Toni qui les donne.
- I.14. C'est Toni qui te dit, elle donne ces indications pendant que, tu fais l'exercice.
- E.14. Ouais ouais elle décortique tout à chaque fois. Et du coup heu voilà, donc ça, maintenant on a le, l'appui en fait pour heu, pour essayer toujours heu, d'amener le buste en torsion, le, ouais... Et puis ensuite on, on part avec l'autre bras, donc le bras droit heu sur le côté intérieur du pied. Et après on tire avec les coudes, pour essayer toujours d'amener heu, cette extension du dos. Et voilà et heu... et on doit pas forcément tu vois mettre la tête sur le genou mais heu vraiment essayer d'avancer heu, vers l'avant, et pas vers le bas..., heu, le dos, le bas du dos. Et ensuite, et ensuite voilà. Et moi je te dis vraiment ce, ce massage du pied, c'est vrai qu'on le fait pas souvent quoi en fait...
- I.15. En fait toi comment t'es là, donc toi t'es vers l'avant etc. et comment t'es avec ton pied là ?
- E.15. Ben il est fléchi. Et heu, j'ai, j'ai les deux mains donc qui croisent, qui enserrant le pied.
- I.16. D'accord. Ouais ouais.
- E.16. Et il est heu, ben il est plutôt parallèle en fait. Oui il est parallèle. Il est pas heu, ni en dehors ni en dedans. Donc il est parallèle.
- I.17. D'accord. OK. Et toi qu'est-ce que tu fais ?
- E.17. Ben je le prends... Enfin je, la jambe est très fléchie... Qu'est-ce que je peux dire d'autre ? Qu'est-ce que je fais de précis au niveau du pied ?
- I.18. Oui qu'est-ce que...
- E.18. En fait, moi ce que j'aime..., voilà ce que je fais mais que Toni dit pas, ça c'est peut-être un petit peu au début, c'est que je..., avec le..., le coude heu, de la paume, de la main, je..., en fait j'appuie sur le cou des orteils et heu, et j'aide mon pied en fait à le, à le fléchir.
- I.19. C'est ça le, massage dont tu me parles ?
- E.19. Ouais.
- I.20. D'accord. Et là quand tu fais ça qu'est-ce que, qu'est-ce que tu ressens ?
- E.20. Ben... Ben je sens que ça éveille le pied, c'est comme si il respirait heu..., comme si il respirait, comme si je le sentais plus quoi. Comme si, il était moins contracté, plus vivant, plus frais enfin... Toni elle utilise le terme « rayonnant », et heu... Mais je pense...
- I.21. C'est des termes qui te, qui te parlent ?
- E.21. Rayonnant ? Rayonnant heu..., ouais, ça peut me parler...
- I.22. Ça serait quoi pour toi ?
- E.22. Mais pour moi ce serait... Ben je te dis des pieds qui respirent, peut-être encore plus quoi. Parce que c'est vrai que cette partie de, de la, de la nuque, non c'est la nuque des orteils, elle en parle mais finalement y'a pas quelque chose de sensoriel dessus quoi. C'est plus, tu vois l'idée... en fait elle ce qu'elle fait comme exercice c'est vraiment quand on est heu, contre le mur, et puis qu'on..., qu'on lève les deux mains heu, enfin les deux bras heu, cochés, par les

pouces, où on essaie vraiment de, de travailler heu l'axe vertical et puis l'ascension heu, enfin du corps et puis l'ancrage au sol du bas du corps. Où la elle nous demande, pieds joints, de lever les orteils, les écarter chacun, le plus possible, et ensuite de les aplatir au sol. Mais heu moi j'arrive jamais à les aplatir au sol parce que heu..., c'est pas parce que je vais le savoir et heu... que mes orteils pourront le faire morphologiquement. Ils sont pas..., si tu veux il faudrait que je les masse comme ça, pour qu'ils puissent vraiment, s'allonger et puis se..., couler vers le sol. Mais là heu... Ils sont un petit peu... ils sont un petit peu contractés quoi. Et ça je me demande si cette heu... prise de conscience de la plante du pied je l'ai pas aussi heu..., ressentie, expérimentée justement au cours de Robert Braal. Avec les...

I.23. Quand tu dis prise de conscience en fait, qu'est-ce que...

E.23. Ben c'est ressentir cet espace-là et heu, ben, déjà (peut ?) faire du bien pour heu, pour tout le corps en général...

I.24. C'est-à-dire ?

E.24. Ben heu... pour les (suivre ?) en fait c'est ça. De, de, comme je les sens plus au sol et plus, c'est comme si je les sentais plus heu, évidents. Enfin, je sais pas comment dire. Je les ressens plus et du coup c'est vrai que ça m'assure une meilleure, prise au sol quoi. Et ça je pense que le travail avec les latex et tout, ça, je pense que ça m'a aidé tu vois à mieux le sentir. Alors que la corde, non, c'est, c'est plus pour un, une résistance quoi.

I.25. Et ça c'est, c'est ce que tu ressens donc quand t'es dans cet exercice les jambes écartées où tu attrapes ton pied ?

E.25. Ben heu... Je l'ai ressenti là parce que je pense que j'ai... C'est pas vraiment parce que Toni nous a dit tu vois de, de... Ca c'est moi qui ai un petit peu heu...

I.26. Qu'est-ce qu'elle vous a dit Toni ?

E.26. Mais Toni elle, elle a pas, elle a pas insisté du tout sur la plante des pieds. Là c'est plus pour, un travail sur, sur le dos quoi en fait. Mais heu moi ce que j'apprécie sinon particulièrement, dans les cours de, de Toni là pour la, un autre moment auquel je pense dans les temps de préparation, c'est en fait heu, toutes les manipulations. Où je sens heu un contact heu, sur moi, que ce soit de la part de Toni ou des autres heu personnes, quand on est en binôme et tout. Heu, voilà quand, on exerce une pression par exemple sur le sacrum tu vois, pour, quand on est dans la position de la petite feuille...

I.27. Tu te rappelles d'un, d'un travail à deux particulier ? Y'a quelque chose qui te revient ?

E.27. Heu ben, quand la personne est assise sur le sacrum, et puis qu'elle essaie de, de m'avancer les côtes.

I.28. D'accord. Tu te rappelles l'avoir fait récemment cet exercice ?

E.28. Ouais on le fait, on le fait régulièrement.

I.29. Et tu te rappelles d'un moment particulier avec une personne ?

- E.29. Ben moi c'est sûr que, j'aime, je préfère travailler avec une personne que je connais, qui ont l'habitude du travail de Toni. Notamment C. parce que C. elle est super heu, précise heu, pointilleuse et tout, elle fait ça très bien. Et puis heu, voilà forcément quand on se connaît heu... Heu...
- I.30. Donc y'a, un moment où tu l'as fait avec C. heu...
- E.30. Voilà c'est des moments où tu te relâches vraiment, et ça c'est vraiment agréable. Tu te relâches et tu te laisses heu, manipuler heu (vraiment en fait ?).
- I.31. Qu'est-ce qui, qu'est-ce qui se passe alors dans cet exercice ? Tu peux heu, juste me...
- E.31. Ben donc heu la personne... Donc moi je suis en, dans la position de la petite feuille, où j'ai les jambes heu... donc je suis agenouillée. Les jambes heu, écartées pour la laisser la place du, du buste. Et l'autre personne s'assoit sur ton sacrum, et puis ensuite...
- I.32. Donc là C. en l'occurrence... ?
- E.32. Ouais. Et puis ensuite heu... ben donc heu... Déjà elle peut te lifter le dos un petit peu... Vers heu, donc heu du, des lombaires, vers les cervicales...
- I.33. Et ça c'est heu, c'est comment ?
- E.33. Ben là c'est juste une pression en fait des mains heu...
- I.34. Oui, mais toi ça..., qu'est-ce qui se passe pour toi dans ce... ?
- E.34. Ben moi ça me permet heu de...
- I.35. Là tu, t'es dans, t'es dans la petite feuille là ? Tu peux te remettre dedans ?
- E.35. Je suis toujours dans la petite feuille. Ouais.
- I.36. Enfin tu peux te remettre dedans, je veux dire mentalement... ?
- E.36. Ouais.
- I.37. En contact avec ça.
- E.37. Mmm. ... Après tu voudrais que je te donne des sensations précises heu... ?
- I.38. Ouais, non, que tu me dises, là donc heu, si tu peux te remettre dans, dans cette posture : donc t'es dans la petite feuille, y'a C. qui est assise donc heu, sur toi tu m'as dit ?
- E.38. Mmm
- I.39. Et elle te lisse le dos et heu..., qu'est-ce que, qu'est-ce que tu ressens, qu'est-ce qui se passe pour toi à ce moment-là ?
- E.39. Ben heu, ouais, c'est, c'est ce que, c'est ce que je t'ai dit quoi. C'est le fait de, le fait de sentir un poids sur soi, du coup ça te... Je sais pas ça, ça apaise, en fait. C'est..., peut-être que ça contient heu... quelque chose ? En tout cas ça, ça libère des tensions. C'est vraiment la sensation de poids sur toi qui est super agréable.
- I.40. Elle est comment cette sensation de poids ?
- E.40. Ben elle est, elle est pas trop lourde, elle est bien placée (*elle rit*)... Et heu... ben du coup, ouais je dis c'est un poids qui, qui doit faire heu, contre pression avec heu, mes tensions et puis du coup c'est heu... A la limite tu le sens pas, enfin, si tu le sens mais..., c'est juste ce qui

faut pour équilibrer heu... les tensions. Ca relâche les tensions. ... Et après quand elle heu, quand elle essaie de, d'avancer les côtes vers l'avant, ben ça c'est assez heu..., ça c'est des sensations que tu peux pas expérimenter toi, enfin, difficilement toute seule, et du coup heu...

I.41. Donc qu'est-ce qu'elle fait là ?

E.41. Ben là en fait elle prend les... basses côtes (c'est ça ? c'est ici là ? : *à voix basse comme pour elle-même et aussi me demandant...*). Et puis elle essaie en fait, de, ben de les avancer le plus possible vers l'avant pour essayer de..., je pense de mettre de l'espace un petit peu dans chacune heu, des vertèbres.

I.42. D'accord, ça c'est toi qui le... C'est ce que tu ressens ? Cet espace entre chacune des vertèbres ?

E.42. Ben heu... Je le ressens pas toujours parce que ça c'est, moi je suis assez bloquée heu, à ce niveau là. Mais heu..., mais en fait c'est un peu une r..., ouais, si c'est assez heu... Ca c'est moins flagrant les sensations que je peux ressentir quand elle heu, quand elle manipule heu, les hautes côtes, les basses côtes pardon (*elle bafouille pour dire qu'elle s'embrouille et elle rit*). Et heu..., que ce que je t'avais dit par rapport au poids mais heu... Mais j'ai l'impression que ça fait du bien, ça me fait du bien quoi. Mais, après c'est...

I.43. Toni elle donne des indications pendant que... ?

E.43. Ouais ben c'est, c'est elle qui dit d'essayer d'avancer les côtes comme ça vers l'avant.

I.44. D'accord, ouais. Et quand, quand elle dit ça, toi, qu'est-ce que..., comment tu le reçois ça ?

E.44. Ben moi je me dis que ça doit rendre plus mobile la cage heu, thoracique. Heu...

I.45. Donc en fait Toni elle dit heu, elle dit de, donc de créer cet espace, et c'est C. qui est sur toi qui heu, fait le mouvement. Et toi tu fais quoi en fait ?

E.45. Ben moi je fais rien, je me laisse heu, je me laisse faire.

I.46. Tu fais, tu fais rien ?

E.46. Quand elle heu, quand elle avance les côtes, à un moment donné, enfin quand elle les, quand elle les avance, heu, nous on a les bras heu, moi j'ai les bras tendus heu, au sol, et à ce moment je lève la tête heu, vers l'avant...

I.47. Ouais. Et puis qu'est-ce que tu fais ?

E.47. Ben je regarde devant moi, j'essaie de..., d'allonger aussi la nuque. J'essaie de pas oublier de, de garder mes clavicules heu, ouvertes. Et puis du coup...

I.48. Tu les sens, les... ? Tu as cette sensation ? Des clavicules ouvertes ?

E.48. Heu... Pffou... Ben, j'y pense. Mais heu, là c'est pareil, non c'est super fermé au niveau des épaules heu... Et puis, une fois que C. a avancé heu, les côtes en avant, alors j'essaie, on, j'essaie de, d'avancer encore plus loin, avec cet espace qu'elle a, qu'elle a essayé d'ouvrir dans le dos, d'avancer encore plus loin heu, mes bras, et ma nuque.

I.49. Et cet espace tu le... ?

- E.49. Heu, je le ressens heu..., pfff..., un petit peu, mais c'est pas flagrant, flagrant quoi.
- I.50. Mmm. A quoi tu, tu le reconnais ?
- E.50. Heu, si y'a une ouverture ?
- I.51. Ouais, à quoi tu, à quoi tu vois qu'y a un espace qui s'est créé ?
- E.51. Ben le, à l'avancée des bras en fait.
- I.52. Y'a un autre, d'autres indices, de ça ?
- E.52. Heu... Là en fait... Si je pense que je le sens quand même un petit peu au niveau des côtes, mais bon, c'est...
- I.53. C'est-à-dire au niveau des côtes ?
- E.53. Ben heu... Je sens que, que je gagne un petit peu d'espace heu..., entre heu... (« Mmm »), entre heu, ben, les vertèbres des..., costales là. C'est ça, on dit comme ça ?
- I.54. Ouais... ? (*l'air de dire que je n'en sais rien. Je ris*)
- E.54. Et les vertèbres lombaires, enfin je sens que ça, ça s'étire heu...
- I.55. Et à quoi, à quoi tu le repères ? Comment tu... ?
- E.55. (...) Ben je pense que, je sens que ses doigts heu, ses mains tu vois, sont pas au même heu, au même endroit au début de la manipulation et après. Parce qu'on le fait deux trois fois. Et je pense que je sens heu, en même temps heu, que mon dos heu, va un petit peu en avant. (Ses doigts avancent aussi en même temps ?) C'est pas des choses très précises mais c'est vrai que En fait moi j'ai donné l'exemple de la petite feuille surtout par rapport heu, au poids sur la sacrum et heu, par rapport à ce lâcher de tensions. Parce que moi je suis plutôt hyper heu tonique et du coup j'ai du mal à, à détendre tout ça. (Mais l'espace heu ?) Faudrait peut-être que je pense à un autre heu...
- I.56. Non non mais c'est..., non non. Et tu me parlais aussi de...
- E.56. Pendant la variation ?
- I.57. Non non tu me parlais aussi toujours dans la petite feuille, dans cet exercice de quand t'as les mains en avant, que tu lèves la tête, et tu m'as dit, heu, j'essaie d'élargir...
- E.57. Ouais. D'élargir les clavicules, heu le, le sternum. Bon, mais ça je le fais, mais heu, c'est pas l'exercice qui m'aide le plus. Je sais que je dois y penser heu, enfin (?)
- I.58. Mais comment, comment tu t'y prends pour, pour faire ce travail-là ?
- E.58. Ben j'essaie de..., de mettre un peu d'espace heu...
- I.59. Mmm. C'est, c'est quoi de l'espace, enfin...
- E.59. Au niveau des, des...
- I.60. Comment tu le, en fait...
- E.60. Ben, c'est essayer d'écarter heu l'os, l'os des clavicules vers l'extérieur.
- I.61. Ouais, mais est-ce que tu le heu...
- E.61. Avec la respiration... ?
- I.62. Ouai. A quoi tu le repères cet espace ? Si...

- E.62. Ben je pense que c'est plus heu, c'est plus le mouvement que je fais. Après heu... Non, avec la respiration, c'est vrai que, je le sens pas plus que ça.
- I.63. C'est-à-dire le mouvement que tu fais ?
- E.63. Ben heu... (*elle rit*) Je sais pas... C'est au niveau heu, des os des, des épaules...
- I.64. Parce que qu'est-ce que tu fais en fait pour, pour tenir ça ?
- E.64. Ben j'essaie de reculer en fait, enfin en reculant les omoplates. Du coup ça..., ça ouvre les clavicules.
- I.65. Ca tu le, tu le ressens ?
- E.65. En fait ça c'est rentrer les omoplates vers l'intérieur et heu, et du coup ça ouvre, ça ouvre devant.
- I.66. Mmm.
- E.66. Ben, je le sens un peu mais pas beaucoup, c'est-à-dire heu, c'est assez bloqué. Mais par contre, l'exercice pour moi qui est le mieux, et que je devrais faire tous les jours chez moi (*elle rit*) : c'est pareil en fait on est agenouillé et heu, là on doit heu, croiser, entrecroiser les mains dans le dos, et lever les deux bras tendus, à l'arrière et puis ensuite heu, de chaque côté. Et ça c'est, c'est super dur pour moi. Mais en même temps je sens, alors là souvent ça fait des "crrrrrr", ça craque dans les cervicales. Mais je sens là pour le coup que ça ouvre vachement et là, là je vais sentir plus de respiration heu dans les clavicules.
- I.67. C'est quoi la... Tu dis je sens que ça ouvre vachement, je vais sentir plus de respiration. C'est heu...
- E.67. Ben là je sens un truc élastique heu..., qui s'ouvre. Et heu...
- I.68. Ouais. T'es dans l'épaule là, c'est ça ?
- E.68. Au niveau de la clavicule.
- I.69. Ouais.
- E.69. Et là je sens que ça s'étire. Que, que mon épaule heu s'éloigne heu..., enfin de la base du cou.
- I.70. Ouais. Ouais.
- E.70. Heu... Et heu... Ben du coup ça, ouais ça libère tout heu..., les clavicules, le sternum.
- I.71. Ca libère ? C'est-à-dire ?
- E.71. Ben je sens que je peux mieux respirer. Et pareil je pense que ça..., ça fait fondre heu, des tensions ou des heu, des contractions.
- I.72. Ca fait fondre, c'est-à-dire ça... ?
- E.72. Ben heu. Dans le sens où, ouais, je pense que je peux être heu, un peu contractée à ce niveau là. Et du coup heu après je pense que je ressens plus de poids. Je pense que c'est ça.
- I.73. Plus de poids ?
- E.73. Plus de poids au niveau heu..., ben au niveau des épaules, des omoplates...
- I.74. Ouais...

- E.74 Et heu...
- I.75 Et en même temps y'a (?)...
- E.75 Plus d'espace (*elle le dit en même temps que moi*).
- I.76 Plus d'espace... Qu'est-ce que tu pourrais dire d'autre que heu, que plus d'espace ?
- E.76 Ben heu pfff, du coup heu, ben je me sens plus libre au niveau du, de toute la ceinture heu, scapulaire. Et du coup heu, ben, plus disponible, plus de mobilité et plus disponible aussi pour heu, au niveau des articulations quoi ensuite pour faire les mouvements.
- I.77 Cette mobilité elle heu, tu la repères à quoi ?
- E.77 (...) Ben, je sais..., peut-être que mes mouvements sont plus heu... Après, vu qu'on fait pas les mouvements avant le..., les mouvements de la variation on les fait pas avant le, la séance de travail et après heu..., je peux pas comparer.
- I.78 Ah oui tu voulais dire de la mobilité dans la danse ?
- E.78 Ouais dans la danse ensuite. Mais sinon je pense que, si, je pense que ça circule plus heu, tu vois au niveau de tout le bras. Je pense que ça passe mieux du coude vers le poignet et tout ça. Et après je pense que c'est quelque chose de plutôt global où je me sens plus heu, encore une fois plus apaisée plus heu, plus heu, plus détendue quoi. Enfin je pense que ça me fait énormément de bien par rapport aux tensions que je peux avoir et... pfff, ça, ça libère un peu..., ça me libère de toutes ces tensions heu (?).
- I.79.D'accord. Et là si heu, si on revient sur un des exercices dont on a parlé, est-ce que dans un de ces exercices tu peux réentendre Toni et les indications qu'elle donne ?
- E.79 Bon par exemple celui où on est heu, sur les genoux, donc elle nous dit, heu, donc de nous mettre à genou. De heu, de prendre heu, le genou dans la main droite. De le, de le libérer heu, du sol, enfin de l'avancer – de libérer heu ouais, le genou, à droite à gauche. Ca c'est heu, pour, pour libérer l'articulation du genou. Ensuite heu, pareil au niveau des ischions. Donc on essaie de les, on en prend, on prend chaque ischion dans la main et puis on, on recule.
- I.80 Ouais. Et là juste si on reste sur les genoux. Donc là vous êtes à genoux, elle, qu'est-ce qu'elle dit exactement sur les genoux ?
- E.80 On pose les ischions sur heu, sur les talons.
- I.81 Ouais. Et par rapport à dégager les genoux ?
- E.81 Vous prenez les talons, heu vous prenez les genoux heu, vous les avancez. Je pense qu'elle dit ça.
- I.82 D'accord. Et ça c'est heu...
- E.82 Ca c'est pour avoir la meilleure assise heu, la meilleure assiette possible heu dans le sol pour avoir des appuis bien, bien stables.
- I.83 Et toi quand tu prends ton genou et que tu le, que tu le tires comme ça, qu'est-ce que, qu'est-ce qui se passe ?

- E.83. (*elle se met au sol pour faire l'exercice*). Attends je vais le refaire deux secondes, peut-être que ça sera (?). Ben, c'est vraiment tout, tout petit mais heu... Ben je pense que ça détend en fait, ça détend les muscles heu... (*elle fait en même temps*), bon enfin les muscles des cuisses. Un petit peu, ça donne un tout petit peu d'espace heu...ouais.
- I.84. Est-ce que c'est une indication qui est importante pour toi ça ?
- E.84. Les genoux ? De libérer les genoux ? Heu ben, si. Moins, je ressens moins heu, l'espace que ça peut créer ou la détente que ça peut créer, que heu, que celle de..., de l'action de, de reculer les ischions en arrière. De prendre heu, les ischions dans la main...
- I.85. Tu veux dire que ça pour toi tu ressens plus ce que c'est ?
- E.85. Ouais. Ouais ouais. Parce que là je sens plus ischions posés sur les talons alors que... alors que sinon (?)
- I.86. Et, c'est comment pour toi ces gestes, prendre les genoux, les tirer, prendre les ischions, enfin c'est... ?
- E.86. Mmm c'est comment, ben heu, je sais pas ça devient assez naturel. Et heu...
- I.87. Ouais. C'est devenu assez naturel tu dis ?
- E.87. Ouais ouais. Et si je me mets heu sur le tap..., enfin sur les genoux comme ça, je vais sentir qu'il manque quelque chose pour que je sois vraiment heu..., en place.
- I.88. Il te manque quoi ?
- E.88. Ben je pense que c'est toujours, la même chose quoi. C'est heu, c'est heu la..., l'espace, la stabilité, le..., ouais me mettre vraiment en position optimale pour..., pour cette position quoi, pour ensuite heu, faire autre chose.
- I.89. C'est quoi la position optimale ?
- E.89. Ben, je pense que c'est..., de libérer, de chercher le maximum d'espace dans chacune des articulations.
- I.90. D'accord. Et tu me dis c'est devenu naturel. Donc au début c'était pas naturel ?
- E.90. Non ben non. Non j'ai..., non non vraiment c'est... Enfin c'est, c'est la seule d'ailleurs qui m'ait heu, qui parle de ces manipulations à faire.
- I.91. La seule ?
- E.91. La seule prof, qui parle de ces manipulations-là. Mais sinon c'est vrai que si je fais pas ça je vais me sentir plus heu, tassée, plus compact, en fait.
- I.92. Et tu te rappelles de ce que ça t'as fait la première fois où tu as, tu as fait ça ?
- E.92. Ben heu, ouais je pense que j'étais assez surprise de voir que rien que par des petites choses très simples comme ça de, de mobiliser le, les genoux, vers l'avant vers le haut (?), les sortir en fait de leur (?). Heu, ouais je pense que j'étais surprise de sentir que ça modifiait des petites choses heu, dans le corps. Et encore plus quand on, quand on prend les ischions qu'on les met en arrière de, de sentir que, ben de sentir les os, déjà en les prenant, et puis de sentir plus d'espace heu..., ben juste heu, sous les ischions quoi en fait. Enfin à l'avant des ischions, quand

on est sur les genoux. Pouvoir les mobiliser comme ça, les mettre sur les talons. Bon après je pense qu'ils peuvent aussi se mobiliser de plus en plus facilement parce qu'on fait d'autres exercices heu, qui (tendent ?) à, heu, ben, à allonger le muscle heu qui, qui est attaché derrière les ischions à, je sais pas trop quel..., enfin je suis pas sûre...(?) de l'anatomie.

I.93. Et c'est important pour toi ce heu, ces petites heu...

E.93. Ces petites indications heu, ces petits détails ?

I.94. Ouais.

E.94. Ben si, si. C'est pas, c'est pas qu'un rituel. C'est vraiment des choses heu nécessaires, des petites bases à poser pour heu..., pour être dans être dans la meilleure heu..., ouais enfin dans la position optimale pour ensuite heu, faire les mouvements heu..., ben d'étirement, les plus, les plus efficaces possibles, et sans heu, justement sans..., sans se faire mal quoi, sans bloquer quoi que ce soit dans le corps.

I.95. Et quand tu es par exemple heu, tu dis dans la... – alors de quel exercice tu me parlais –, voilà : quand vous êtes heu les..., tu es les jambes écartées et puis donc cet exercice donc où tu te tournes en torsion pour aller sur la jambe. Donc là tu me disais que Toni donne plein d'indications, par rapport au dos etc., donc je sais plus qu'est-ce qu'y avait comme indications... Et heu, tu me les as énumérées....

E.95. Donc heu, ben les jambes heu..., les jambes parallèles. Heu les pieds fléchis. Ensuite donc on se..., avant de tourner en torsion... (*elle mime l'exercice*). Ouais en fait on peut hisser donc tout le, tout le, buste, en heu, en poussant avec les mains sur les aines. Et d'ailleurs là à la dernière séance elle nous a parlé de, elle nous a précisé le..., ben je sais pas les tendons là qu'on a au niveau heu...

I.96. Ouais. Ouais. Qu'est-ce qu'elle vous a dit ?

E.96. Non c'est pas ces tendons (*à voix basse, pour elle-même*). Bon bref, entre les jambes, là, en essayant de les ffffft, de les pousser vers le, le sol. Et là par exemple c'est un petit peu comme un petit massage, bon on devait essayer heu..., voilà c'est comme des gros câbles qu'y faut essayer de détendre. Et donc heu, de penser, sans faire une, une rotation heu, interne heu, des jambes, de penser que cette partie-là devait heu, encore une fois fondre vers le sol quoi, coller heu, coller au sol.

I.97. Ouais. Et donc toi qu'est-ce que tu fais quand elle donne cette indication ?

E.97. Ben avec mes doigts je, ben je presse, sur ces..., sur cette partie-là, sur ces tendons. Et heu..., et j'essaie de les amener vers le bas heu, par cette heu, pression quoi.

I.98. Et qu'est-ce qui se passe ?

E.98. Ben..., pour l'instant par grand-chose, parce que je sens qu'y a du travail à faire (*elle rit*). Mais bon alors moi je, bon j'en ai conscience.

I.99. Ouais. T'en as conscience...

E.99. Mais après je ressens pas heu, effectivement je ressens pas vraiment heu, de changement heu, interne quoi au niveau de...

I.100. Mais c'est une précision qui est importante pour toi ?

E.100. Ben..., oui. Enfin elle le devient parce que maintenant elle en a parlé, bon après ça c'est sûr j'y aurais peut-être pas pensé mais heu... Mais effectivement je pense que c'est heu, c'est une partie de toute la chaîne qui va heu, qui va là, qui fait tout le long de la jambe et heu, et donc voilà c'est vraiment utile de... de travailler sur tout la chaîne heu...

I.101. Et tu me dis c'est important, parce qu'elle en a parlé sinon j'y aurais peut-être pas pensé. Et du coup le fait qu'elle en parle, qu'est-ce que ça change pour toi ?

E.101. Ben ça complète heu, ça complète heu la compréhension de l'exercice en fait. De ce sur quoi on est en train de travailler heu, pendant l'exercice. Ca, ça..., je pense que ça, ouais ça aide à comprendre heu, comment fonctionne heu, une jambe quoi, comment heu... Sur quoi on peut intervenir pour heu..., ben pour travailler la..., ben quand même la souplesse enfin, ouais...

I.102. Donc ça t'aide à comprendre comment on peut intervenir, ça t'aide à, comprendre comment, intervenir sur l'exercice mais qu'est-ce que, qu'est-ce que tu ressens toi ?

E.102. Quand elle parle heu, quand Toni parle ou moi, qu'est-ce que moi je ressens dans cet exercice ?

I.103. Oui. Quand elle heu, donne cette indication et que tu, que tu essaies de le faire, que...

E.103. (...) Ben, je te dis ce serait plut..., enfin je sais pas comme une, une pièce d'un... puzzle heu... pour comprendre heu... pour sentir vraiment le... Je sais pas parce que c'est, c'est vraiment des chaînes heu musculaires dans tout le corps et tout et heu, et puis ben là c'est... (GG) A chaque fois heu, ben elle, elle nous apporte de nouveaux éléments heu...

I.104. Et pour toi ils sont importants tous ces éléments qu'elle apporte ?

E.104. Ouais ouais. Ouais c'est comme heu, si on construit..., on construit quelque chose au niveau de..., moi de ma représentation..., du corps et....

I.105. Au niveau de ta représentation du corps ?

E.105. Ouais.

I.106. Et ça tu..., comment ça s'incarne ?

E.106. Après dans les mouvements ? Ou comment je le ressens heu... ?

I.107. Oui, oui. Ouais.

E.107. ... Heu... Savoir si moi je ressens quelque chose de..., de l'ordre de la détente, ou de l'étirement ou heu...

I.108. Oui toi tu dis donc c'est heu..., t'as parlé des puzzles, ou t'as donné de..., je sais plus de qu'est-ce que... T'as parlé de pièces, c'est ça non ?

E.108. D'une pièce d'un puzzle...

I.109. D'éléments ?

E.109. Ouais, d'éléments.

I.110. D'éléments qu'elle apportait, et tu dis ça complète ma représentation, heu mentale.

E.110. Mmm

I.111. Mais...

E.111. Ouais au niveau des sensations ?

I.112. Ouais, comment ça, ça, ça agit sur ton corps ?

E.112. Comment ça peut m'aider heu... ?

I.113. Qu'est-ce qui se passe dans ton corps ?

E.113. Ouais. Ben heu, moi par exemple concrètement, si je touche cette partie-là heu des..., des tendons (enfin je sais pas si c'est des tendons moi je dis ça mais...), heu des ligaments. Je sens que c'est vraiment super heu résistant, super tendu et heu... et vraiment c'est..., je me... Moi je me dis que je vais, de toute façon je sais pas si j'arriverai vraiment à, agir heu, à agir concrètement pour que ça, ça fasse heu, ça détende un petit peu cette partie-là mais heu, bon après heu... Après peut-être que si je fais ces petites manipulations, ces petits massages heu, tu vois régulièrement ou, après peut-être que ça peut m'aider mais c'est vrai que c'est pas, c'est pas seulement par un mouvement ou une manipulation qu'on peut heu..., modifier heu, quelque chose quoi. C'est essayer de, de différentes façons, par différentes manipulations d'intervenir heu... Parce que, ces ligaments là, en fait elle nous en a... Elle nous en parle souvent mais peut-être dans d'autres positions. Là c'était peut-être la première fois qu'elle nous en parlait les jambes heu écartées. Mais c'est vrai que sinon quand on, on est tout simplement les jambes tendues heu, et puis la tête heu, au sol, heu..., elle nous a fait travaillé cette partie là avec les ceintures, les (?) en haut, et qu'elle nous fait tirer par l'arrière, là, là on travaille aussi cette partie-là. Mais heu, mais du coup j'avais jamais pensé avant, que, quand on était là jambes écartées voilà je, je reprenais sur cette heu, partie là.

I.114. Mmm. D'accord. Et heu juste après donc avec, avec ce travail dans, qu'est-ce qui se passe pour toi dans la danse ? Par exemple, donc ça, ce travail c'était vendredi dernier ?

E.114. Ouais, les jambes écartées heu...

I.115. Ouais. Donc vous avez fait ce travail. Tu as fais ce travail. Après tu me dis que t'as aimé la variation parce qu'elle était longue, parce que y'avait un travail sur les directions heu... Et qu'est-ce qui se passe pour toi avec ce travail...

E.115. Si le travail qu'on a fait heu, au sol, m'aide pour la, pour la variation ?

I.116. Oui, par exemple heu...

E.116. (...) Mmm... Ben après moi je sais que parfois, je pense heu, à des choses qu'elle a pu nous dire heu..., quand on était au sol et qu'elle nous redit heu, pendant la variation, parce que c'est toujours des applications des exercices qu'elle a fait au sol. Par exemple, c'était la correspondance entre heu... C'est cet exemple de garder son équilibre avec toutes ses, différentes heu, directions, mais de trouver des connections qui assurent la stabilité dans un mouvement, entre par exemple l'appui des talons, qui heu..., ben qui est, qui doit être toujours

placé, sous heu, sous les ischions par exemple. Enfin, c'est pareil entre heu..., précisément sous les ischions. Et puis heu, et puis cette correspondance heu, des ischions avec heu, au niveau des épaules avec le haut du corps. Heu... après c'était un travail avec les côtes, justement où elle nous a fait prendre conscience de la mobilité des côtes heu, costales. Et ensuite heu, c'est vrai qu'on a tendance heu..., peut-être à..., moi j'ai peut-être tendance à, comment dire, à cambrer, les côtes, et à les amener vers l'arrière, au lieu de les, de les hisser vers l'avant pour heu, pour maintenir heu, la verticale heu, du haut avec heu... voilà, les ischions et les talons. Donc heu, mais ça c'est vrai que heu, ben y faut y penser, ça vient pas spontanément, c'est pas parce que je l'ai travaillé au sol que hop ça y est ça sera placé. Heu bon par contre le fait de l'avoir expérimenté au sol et un petit peu ressenti ça m'aide à, à me corriger plus rapidement.

I.117. Ouais. A te corriger, pendant la danse tu veux dire heu... ?

E.117. Ouais. Ben souvent heu, pffff, c'est vrai que souvent elle, c'est quand même elle qui nous renvoie aussi son regard extérieur en nous disant "attention, n'oubliez pas ça" heu, "ce que je vous ai dit au sol" heu... Elle nous mime en fait, elle nous caricature et du coup c'est vrai que..., on peut en prendre conscience...

I.118. Et du coup quand, qu'est-ce que ça fait quand elle heu, vous mime, ou quand elle te caricature dans cette heu...

E.118. Ben je pense que, visuellement on a un, ouais, là on a un modèle visuel. Avant c'était plutôt heu, kinesthésique quoi. Donc heu, et c'est vrai que comme on a d'autres choses à traiter pendant la variation, ben du coup heu, on oublie peut-être les, de retrouver les sensations des mouvements qu'on avait. Et ben après ben c'est soit on y pense, soit on y pense pas mais c'est vrai que comme on a déjà travaillé sur la mémoire de la variation, bon après on a plus disponibilité pour heu, se corriger et être plus dans, dans une qualité de mouvement.

I.119. Mais quand t'es, quand donc elle te renvoie ton image en te caricaturant ou en te mimant, qu'est-ce que heu...

E.119. Ben, c'est tellement gros et énorme que, à chaque fois on rigole parce que heu..., parce qu'elle est un peu heu, c'est pas du tout heu... On sait qu'on fait pas autant que ce qu'elle nous montre. Mais c'est, mais bon c'est drôle parce qu'elle est un peu ridicule, un peu heu, grotesque, enfin c'est, c'est pas esthétique, c'est heu...

I.120. Et toi ça t'aide à comprendre quelque chose ?

E.120. Si. Je pense. Ouais ouais.

I.121. Tu te rappelles heu, y'a un moment où elle t'as heu, mimé comme ça heu, vendredi par exemple ?

E.121. Mmm... Non...

I.122. Ou un autre moment dont tu te rappelles, qui te revient...

E.122. ... En fait c'est pas évident par ce que c'est vrai que moi j'ai, je, y'a aussi d'autres éléments d'autres cours qui m'aident. Et tu vois là par exemple je pense que aussi le fait qu'on

ait pu me, me carrément me manipuler, heu tu vois en étant debout heu, soit pendant une barre ou pendant heu, le fait qu'on m'ait prise entre les mains pour remettre heu...

I.123. Dans un autre cours donc ?

E.123. Ouais, dans un autre cours. Pour me remettre heu, le sternum et les coudes vraiment dans l'axe, ou en me le rappelant, ça m'aide aussi. Après heu, me rappeler, quand Toni heu, mime ça heu... Ben, ça c'est plutôt dans les petites heu, les petites barres ambulantes qu'on fait, où heu là ça peut être un petit travail avec les bras et les jambes en même temps où là heu, c'est des exer..., c'est des..., des pos..., enfin pas des postures mais des..., des mouvements très courts qui demandent pas beaucoup de mémorisation et du coup là on peut vraiment travailler le placement heu, direct heu du sol heu, à la verticale. Et heu...

I.124. Et ce travail sur le placement il est important pour toi ?

E.124. Ah ben, ouais. Ouais ouais parce que heu... Parce que c'est là où se construit vraiment le..., l'équilibre. De vraiment, savoir répartir le poids du corps au bon endroit pour heu, ben voilà pour pouvoir faire un mouvement avec une partie heu du corps heu... Et puis heu, voilà et c'est ça c'est vraiment prendre le temps heu de préparation d'un mouvement heu qu'on peut faire là heu, tranquillement dans les barres ambulantes. Mais c'est vrai que..., je sais pas si j'ai parlé des choses qui sont les plus heu, importantes, parce qu'y a énormément de... Ouais enfin y'a tellement d'autres choses aussi heu, importantes heu... Voilà, là je suis en train de repenser tu vois au, à l'ouverture de l'aine..., qu'on travaille énormément énormément avec Toni – ça doit être une des choses qu'on travaille le plus, et qu'ensuite on essaie de garder heu, à la verticale, toujours en essayant de, ouais voilà de toujours de se hisser le plus possible heu, vers le haut, et tout en essayant de, d'amener le corps vers le bas et heu, en pensant à, à toujours à ramener le sacrum sur les talons et du coup... Ouais c'est ça en fait c'est faire une petite rétroversion du, du bassin quoi.

I.125. Et ça ces, ces indications là que tu me donnes tu peux les, les sentir ?

E.125. Ouais. Maintenant oui. Je pense qu'avant je les sentais pas trop parce que c'était super heu... heu, encombré, on va dire. Mais heu..., mais maintenant heu, oui je pense que, ouais je ressens plus de, d'espace, (?) et heu...

I.126. Donc de l'espace ?

E.126. Ouais. Ouais en fait faudrait d'autres mots que l'espace mais c'est...

I.127. Non non ça c'est heu, pour toi c'est, c'est vraiment heu, c'est ce mot là qui est heu...

E.127. Mmm. Ouais ouais. Ben c'est sûr qu'après nous on est, enfin, je pense que c'est Toni qui les utilise et puis du coup moi je, je les réutilise parce que..., Mais, bon, ça correspond à quelque chose heu, de concret enfin c'est heu...

I.128. De concret ?

E.128. Ouais. Que je ressens.

I.129. Que tu ressens ?

E.129. Ouais ouais.

I.130. D'accord.

E.130. Ouais.

I.131. C'est un mot qui heu...

E.131. Ouais ouais. C'est une image heu, forte, que je peux... que je, que je ressens dans mon corps enfin que je peux appliquer, que je peux projeter heu, sur le mouvement que je suis en train de faire et...

I.132. Mmm

E.132. Elle utilise beaucoup d'images heu... concrètes en fait et heu ça aide...

I.133. Toi ça t'aide ?

E.133. Ouais. Y'a, y'en a que, y'en a que je..., y'en a c'est vrai qui me, qui me parlent pas du tout. Par exemple la petite cuillère avec le sucre heu, ça me parle pas (*on rit*). La pince à linge non plus. Après heu, moi je peux, je peux me dire bon ouais heu, peut-être que.... Non, ça me parle pas mais après je sens ce qu'elle veut dire donc l'image heu, en elle-même heu... Si ça me parle pas, je peux penser à une heu, je sais pas... Je, je, plus à la dynamique de, de, ce qui peut y avoir dans cette image. ... Ouais enfin donc la pince à linge ça me parle pas trop mais, mais le ressort qu'y peut y avoir dans la pince à linge, la tension qu'y a ben ça peut m'aider à sentir heu... la tension, je sais pas si..., enfin la... La tension ou la détente, enfin... la pression quoi. De la pince à linge (*elle rit*). Je peux essayer de la, de la sentir sa dynamique heu... Ouais. Dans mon corps quoi.

I.134. Mmm. D'accord.

E.134. ... Mais après c'est vrai qu'y a des choses qu'on ressent pas forcément heu, quand elle nous en parle... ou je pense qu'on passe à côté de... Enfin chacun... on prend des informations dont on a besoin sur le moment et puis heu, et puis c'est après ouais tiens là oui tout d'un coup heu, dans un autre cours où elle parlera pas forcément de la même chose heu... y'a des choses qui se mettent en place heu...

I.135. D'accord.

E.135. ... Mais après... En fait c'est ça tu veux savoir ce qui nous aide heu... Ce qui nous aide le plus peut-être à être autonome dans notre heu...

I.136. Non, c'était vraiment que toi tu me parles tu vois des heu, des éléments qui étaient pour toi les plus, parlants ou...

E.136. Dans sa pédagogie ?

I.137. Ben dans ce qui se passe dans un cours... Tu vois si à un moment tu t'es dit... Ben tu m'as déjà... dit pas mal de choses...

E.137. Ben après c'est sûr que le fait qu'elle heu, parce que, elle reprend énormément la variation avec nous. Elle nous la montre et la remontre et la remontre et tout et c'est vrai que, ben ça aussi ça m'aide heu, de la voir elle faire heu, enfin les mouvements. Parfois je me rends

compte heu, qu'elle se penche en avant pour préparer heu, un mouvement. Même si elle me l'a montré deux fois avant heu, comme j'étais occupée à regarder autre chose heu, j'ai pas vu que finalement il fallait se pencher énormément en avant pour heu, pour aller chercher un poids, et le... et trouver la force du mouvement pour que l'équilibre soit là. Et si tu te penches moins y'aura moins de poids et du coup t'auras moins de, de poids à faire tourner et du coup moins de, force heu concentrique ou je sais pas quoi, enfin, c'est pas simple de, de décrire avec des mots mais... Mais c'est vrai que, du coup heu, enfin on a plein d'éléments pour nous, pour nous corriger quoi. (?)

I.138. D'accord. Ok ben merci E..

E.138. (*elle rit*). De rien ben c'est pas simple c'est pas évident heu...

I.139. Ouais ouais.

E.139. Ouais c'est vrai je te dis, enfin moi je trouve ça super enrichissant d'avoir heu plusieurs – enfin bon ça je te le dis à toi c'est pas intéressant pour ton... – mais d'avoir heu des indications de profs différents parce que... Tu vois par exemple hier soir j'étais au cours de X. et bon là on était à la barre et tout ça, on faisait des exercices de classique, et heu, et c'est vrai que, elle elle m'a dit à plusieurs reprises “attention tu pars en arrière”. Bon ça par exemple je, Toni m'a jamais dit ça “tu, t'as tendance à partir en arrière”. Elle dit bon il faut mettre heu, tu vois les côtes en avant et tout ça, mais moi “tu pars en arrière” ouais je, je l'ai vachement ressenti heu, en étant à la barre. Et heu, voilà tu vois par exemple sur les équilibres avec les bras en couronne et tout ça et là c'est clair, là si je suis en arrière je me casse la figure. Donc là j'ai vraiment un truc précis où je sens hop je vais un petit peu mettre mes côtes dans l'axe, ah ben oui là je tombe plus donc c'est que c'était le bon heu, le bon axe. Et pareil quand on est heu, à la barre, ouais, de face. Et qu'on a une jambe sur la barre et l'autre au sol. Et qu'on se met en équilibre sur le pied qui est, sur la jambe au sol. Et qu'on doit du coup heu, se mettre en couronne sur la jambe de terre. Là c'est pareil si j'ai mon poids trop au milieu, finalement je, je suis déséquilibrée et je vais mal tenir avec ma, ma jambe de terre. Et là j'ai vraiment, je sais pas pourquoi, je sais pas ce qu'elle a fait. Elle, elle m'a replacée. Ouais c'est vraiment les manipulations qui jouent, vachement. Elle m'a dit “non non ton poids, pffff, tu le mets au-dessus de, au-dessus de ta hanche, au-dessus de, heu, de ton pied. Et là oui, là t'es dans l'axe. Mais avant t'étais au milieu” Mais je sais pas j'ai vachement ressenti heu. Bon après, il faut savoir que, X. dont je parle, est élève chez Toni. Et elle reprend des trucs de Toni dans son cours.

I.140. Ah ouais.

E.140. Ouais ouais, ça c'est marrant. A un moment elle me fait un petit clin d'œil heu... Tu vois le, le nombril heu, l'aîne, aussi... Enfin...

I.141. Elle prend toujours des cours chez Toni ?

E.141. Ouais. L'année dernière elle y allait plus du tout. On l'a pas vu pendant un an et là elle revient. Et heu... Ouais, elle parle beaucoup de l'ouverture de l'aine, X., du nombril... (?)

Entretien D.

35 ans, Comédien

Suit les cours de Toni depuis 8 mois

Lundi 15 Mai 2006

A peine arrivé, D. commence à parler de son parcours en danse. Puis nous glissons vers le cours de Toni avant que j'ai eu le temps de formuler ma question d'ouverture et d'établir le contrat de communication (j'y reviendrai cependant plus tard).

Il évoque les cours danse afro contemporaine qu'il a suivi avec X., rencontrée au cours de sa formation de comédien, et de sa manière de travailler dans la détente, en utilisant notamment la méthode Feldenkrais et la sophrologie.

D.1. Tu vois par exemple chez Toni les cours, même débutants, en fait oui c'est débutant mais en même temps, tout le monde a déjà travaillé le corps, d'une façon ou d'une autre. Oui y'a tout un travail qui a été fait en amont en fait. Enfin si tu parles avec les gens tu vois. Ils ont fait pendant des années du Feldenkrais, des choses...

I.1. Tu veux dire qu'y a pas de vrai vrai vrai débutant dans les cours de Toni ?

D.2. Ben si, y'en a. Mais heu... En général, un travail physique, d'une façon ou d'une autre a déjà été fait. Y'a peut-être un débutant en danse mais heu..., c'est quand même des gens qui arrivent déjà à assumer leur corps et tout ça tu vois. Puis tu vois la démarche quand même d'aller dans ce lieu. Enfin moi en tout cas y'a quelques années j'aurais pas osé c'est sûr. C'est pour ça tu vois je savais toujours que ça existait ce genre de cours, mais y'a quelques années j'aurais pas osé aller dans une école qui donne des cours professionnels quoi. (...)

I.2. En fait moi ce que je voulais te demander, c'est heu... Voilà, donc en fait ce que je... Voilà. Ce que je voulais te proposer en fait, si tu veux bien, c'est de prendre le temps de laisser revenir un moment – alors soit un moment du stage, de Toni, soit un moment d'un cours, de Toni. Voilà. Ce qui t'as intéressé, et dont tu aimerais me parler. Prends le temps si tu veux de penser à un moment... spécifique. Puis tu me dis si y'a quelque chose qui te vient.

D.3. Heu... Tu veux dire même un travail ou une image ou... ?

I.3. Oui, ce que tu veux. (...) Un moment d'un cours ou d'un stage.

D.4. Mais heu de préférence quand même..., oui dans le stage, puisque t'étais là.

I.4. Ca peut être un cours, si tu veux ça peut être un cours.

D.5. Mmm. Ba... Mmm. (?) (il rit).

I.5. Tu me dis que ce que tu veux hein ! (en riant).

- D.6. Non mais y'a beaucoup de moments forts hein. Je sais pas, spontanément par exemple les deux cours de la semaine dernière.
- I.6. Ouais. Et quoi dans ces cours ?
- D.7. Oh je sais pas c'est déjà..., enfin si je sais quand même. C'est heu..., c'est heu..., c'est la gestuelle, c'est le mouvement, c'est le..., c'est l'écoute sur la musique. Oui c'est le...
- I.7. Qu'est-ce qui t'as intéressé en fait dans ce cours ?
- D.8. Dans le cours de Toni en particulier ?
- I.8. Oui, un des cours dont tu as envie de me parler. Je sais pas lequel tu veux choisir heu... Celui de la semaine dernière, t'y as été quand la semaine dernière.
- D.9. Ben le jeudi, le vendredi et le samedi.
- I.9. Ah d'accord.
- D.10. Mais c'est... Enfin, chaque cours on peut en parler tu vois. Y a vraiment, dans la plupart des cours, quelque chose...
- I.10. Et est-ce que tu veux essayer d'en choisir un ? Un des trois cours ?
- D.11. Heu... (*il rit*). Ou sinon, même dans le stage. (...) Dans le stage pareil tu vois... Surtout les heu..., les 4... – c'était 6 jours ou 5 ? Ou 6 jours ?
- I.11. Mmm. Dimanche, lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi.
- D.12. Ouais les 6 jours je l'ai vécu un peu laborieusement. Mais je crois c'était le cas de tout le monde. Heu... C'est très bizarre quand même (*il rit*). Non ? Enfin toi tu l'as..., ressenti ?
- I.12. Bizarre ? C'est-à-dire ?
- D.13. Enfin y'avait pas vraiment une super bonne ambiance.
- I.13. Ah bon ?
- D.14. Ben heu... Non. Ben non. Enfin toi tu l'as pas ressenti ?
- I.14. Nnnnon. Je l'ai pas ressenti.
- D.15. Ah si. C'était très fort.
- I.15. Ah y'avait pas une très bonne ambiance ?
- D.16. Non. Et puis c'était... Moi je l'ai très très mal vécu ce 1^{er} jour.
- I.16.a Ah bon ?
- D.17. Ouais. Très mal vécu en fait. On avait commencé le cours avec... le yoga, justement.
- I.17. Oui, oui oui c'était un cours de yoga..., donc mélangé (*il s'agit du cours de Peter Goss du dimanche matin donné par Toni et ouvert à tout le monde y compris des gens extérieurs au stage*).
- D.18. Et puis alors on a fait des... des postures jusqu'à 4. Et puis heu... Alors ça peut être génial de faire ça à 2 ou à 3 ou à 4, tu vois. Mais là en l'occurrence je suis tombé sur des gens un peu sauvages. Ils m'ont bousillé le dos. Alors depuis pour le reste de la journée...
- I.18. Ah bon ? Des gens du stage ?

D.19. Heu... non, non. Non non y'avait un garçon il est super sympa, j'ai un bon rapport avec lui. Mais heu... Mais si tu veux, là (*il montre le milieu de son dos*) où t'es tendu si tu veux forcément c'est un peu (?). T'as pas une bosse si tu veux mais c'est un peu plus (?). Alors ils enfonçaient heu..., tu vois sa main et tout ça et sur le moment j'ai laissé faire. Tu vois en plus après tu t'en veux pourquoi tu laisses faire. Et tu sentais tu vois il vient pas très souvent dans le cours de yoga, Et puis 2 autres personnes, j'étais avec 2 autres personnes dans cette posi... Tu sais le chien tête à l'envers, on a fait ça à 4, tu vois.

I.19. Ouais, alors, qu'est-ce qu'ils faisaient les 4 personnes déjà ?

D.20. Ben y'en avait un qui poussait sur le sacrum. Alors voilà la personne qui faisait ça elle savait pas où c'était le sacrum. Donc... Elle m'appuyait sur les lombaires (*il rit*). Tu vois, plein de trucs comme ça. Et puis, voilà. Donc du coup...

I.20. Bon à la rigueur ça c'était un peu indépendant du stage puisque, ça faisait partie du stage mais le problème c'était que... y'avait des gens extérieurs.

D.21. Ah oui oui oui non mais heu... Oui oui tout à fait. Mais après quand même dans l'après-midi, l'ambiance elle était pas bonne.

I.21. Ah bon ? C'est-à-dire ?

D.22. Heu... Je crois les filles elles stressaient vachement en fait.

I.22. Ah bon ?

D.23. Ouais ouais ouais ouais ouais. Y'a quand même quelque chose de..., de l'ordre de... Ouais de la prise d'espace. Tu vois, que tu ressens très fortement, tu vois.

I.23. Qu'est-ce que tu veux dire par là ?

D.24. Ben c'est-à-dire comment les gens se positionnent les unes par rapport aux autres, tu vois. Puis y'a eu des petites histoires, encore pendant le cours de yoga. Uniquement par les..., par les gens du stage. Elles se bagarraient pour des tapis heu... Heu... Tu vois..., tout ça ça mettait quand même... Et là c'étaient des membres du stage en fait.

I.24. Et pourquoi tu dis qu'elles stressaient ?

D.25. Ben je dis ça aussi parce que... Tu vois par exemple C., dans la pause, elle était allée voir Toni, qu'elle était pas très contente des cours, depuis un moment, enfin...

I.25. Ah bon ? Ah elle a été lui dire ça à la pause ?

D.26. Ben, je me suis un peu retiré quand elle a commencé à en parler mais quand même heu... Tu vois donc je me suis dis une fille comme ça, qui vient depuis longtemps heu... Elle doit stresser pour dire ce genre de chose. Après heu... Après avoir dis je viens pendant une semaine c'est quand même... Non ? Enfin... Tu vois... (*il dit quelque chose d'inaudible qui me fait éclater de rire*). Donc heu, voilà le..., ouais le premier jour y'avait quand même... Après y'avait aussi moins de monde. Y'avait quand même des gens qui étaient encore restés dans l'après-midi qui ne sont pas revenus.

- I.26. Oui mais je crois qu'il y avait des gens qui pouvaient être là que le week-end aussi, que le dimanche.
- D.27. Ouais... Mais...
- I.27. Donc toi là t'étais pas très à l'aise le 1^{er} jour, t'étais pas...
- D.28. Ah mais personne hein. J'ai fait une enquête après (*il rit*).
- I.28. Vous en avez parlé entre vous un peu ?
- D.29. Ben pas très directement. Mais tu vois par exemple il y avait une fille qui arrivait le jour après, elle me disait tout de suite, mais "j'étais très excitée hier, j'arrivais pas à m'endormir et tout ça". Et en fait... Ben je sentais bien excitée ça voulais dire énervée en fait. Mais heu... Ben elle en plus elle a du défendre son tapis.
- I.29. C'est une fille qui était là le dimanche tu veux dire ?
- D.30. Elle était là le dimanche mais aussi le reste de la semaine.
- I.30. Ah ouais elle était là le dimanche donc ça l'a un peu stressée...
- D.31. Ouais ouais ouais ouais ouais ouais ouais. Mais je pense Toni elle a du le ressentir parce qu'elle a changé la chorégraphie et tout heu...
- I.31. Mais tu sais à quoi ça a été dû cette tension ? Qu'est-ce qui a fait qu'y a eu cette tension ?
- D.32. Ben heu... Comme je te dis, je pense, y a des gens... ou malgré le fait qu'ils dansent depuis longtemps en fait ils stressaient vachement.
- I.32. Ben pourquoi si ils dansent depuis longtemps, justement ? (...) Si ils dansent depuis longtemps justement, ils devraient être moins stressés ?
- D.33. Ah ben oui. C'est ça que j'arrive pas à comprendre.
- I.33. Donc pourquoi ils étaient stressés ?
- D.34. Ben écoute... Non mais, après, après parce que forcément les gens ils ramènent aussi dans un cours ou un stage, les problèmes de la vie tu vois. Les problèmes de la vie pour te positionner, tu vois, tu ramènes ça dans un..., dans un stage. Tu vois par exemple je dis y'a une fille, dans tous les cours, elle est extrêmement énervée, si elle est pas dans le 1^{er} groupe tu vois. Alors c'est des histoires un peut bêtes mais... voilà quoi tu vois. Ca suffit. Enfin, quand elle stresse, ça suffit pour..., pour que ça se répercute sur un cours tu vois. Enfin, t'as dû le voir dans les cours quand même ? Enfin ça arrive toujours que des gens comme ça arrivent dans un..., dans un cours. Là y'a quelques semaines y'avait un..., oh un (adepte ?) qui a débarqué dans un cours de Toni tu vois. Et tu sentais tu vois il... il ne prenait aucune..., enfin il ne prenait jamais en considération les autres tu vois. Les coups de pieds, il donnait des coups de pieds heu... trois fois dans un cours. Tu vois c'est quand même heu... Et tout de suite sur tout le cours ça met une sale ambiance.
- I.34. Et là dans le stage après ça a été un peu mieux ?
- D.35. Après c'était génial.

- I.35. Donc y'a quelque chose quand même qui a fait que ça a réussi à changer un peu après ?
- D.63. Ouais ouais ouais ouais ouais ouais. Non mais après les gens ils trouvent davantage leur repères quoi. Je pense c'est dû à ça.
- I.36. Et y'a un moment dans ce stage qui t'as heu..., sur lequel t'as..., t'as envie de me parler ? Un moment qui t'as... Soit qui t'as plu, soit qui t'as intéressé, soit qui au contraire heu t'as..., t'as déstabilisé, soit je sais pas. Un moment..., dont pour une raison ou pour une autre t'aurais envie de...
- D.37. Qui m'a déstabilisé dans le travail ?
- I.37. Oui ou qui t'as plu au contraire.
- D.38. Ouais déstabilisé, ben justement cette première journée, tu vois. Mais sinon heu... Mais c'était pas le travail proprement, le travail était très bien tu vois. Mais bon en même temps tu as raison parce que ça en fait partie. Et heu... Après bon ben ce qui m'a plu... Ben écoute heu..., là, tout m'a bien plu quoi. Tout me plaît bien. Sinon heu... Ben important heu... Après tu vois par exemple dans... C'est là où par exemple le travail à deux peut être très bénéfique. Parce que si tu le fais avec quelqu'un qui est bien, t'arrives vraiment à avancer. Par exemple voilà, même le 1^{er} jour, ce qui était bien... Je sais pas tu connais P. ?
- I.38. Oui.
- D.39. Voilà. Ca c'est quelqu'un avec qui... tu arrives à travailler très bien et tout ça donc heu... Là c'était... C'était vraiment très bien. Tu vois. On faisait par exemple des... des attitudes devant, tu sais le dos sur le..., sur le tapis, le dos sur le tapis (*il s'agit du « pigeon »*). La jambe tendue, (?) la plante des pieds, l'avant de... Voilà. Et puis heu..., voilà c'était la 1^{ère} fois de ma vie où j'avais lâché là-dessus. Je veux dire dans l'articulation. Et heu... Après je l'ai fait avec Toni. Donc ça c'était un moment fort. Et dans ça le stage il m'a fait vraiment, vraiment avancé tu vois.
- I.39. Alors heu... Tu veux bien qu'on essaie de... juste s'arrêter un peu sur ce moment, pour voir ?
- D.40. Ouais.
- I.40. Et heu... Là tu me dis c'était un travail que tu faisais avec P. ?
- D.14. Oui.
- I.41. Ce travail ?
- D.42. Mmm.
- I.42. Donc heu... Tu peux me décrire juste, le travail ?
- D.43. Ben c'était... La position ? Tu l'as comprise ?
- I.43. Oui oui oui. Donc c'était toi en fait qui faisais et c'est X....
- D.44. Ben en fait c'est heu... Attends il faut que je... Heu... Non, en fait heu..., c'est lui qui le faisait. C'est-à-dire heu... Voilà il me tirait...
- I.44. C'est lui qui te manipulait tu veux dire ?

- D.45. Voilà. Donc oui c'est moi qui le faisais mais c'est lui qui manipulait.
- I.45. Et heu... Et qu'est-ce qui se passe pour toi à ce moment là ? Quand il... Qu'est-ce que tu ressens..., dans ce travail ?
- D.46. Heu... Particulièrement avec lui... ?
- I.46. Oui à ce moment là. Quand t'as fait ce jour là ce travail avec Patrick. Tu me dis heu..., j'ai relâché, heu...
- D.47. Ouais. Mmm. (...) Ben ça a fait un vraiment changement en fait. C'est à dire heu... Tu fais... Enfin, je fais quand même un mouvement heu..., oui que je pensais pas possible en fait. Ce genre de..., de relâchement justement. Et heu..., comprendre en fait qu'y a de la marge.
- I.47. C'est-à-dire qu'y a de la marge ?
- D.48. C'est-à-dire qu'on peut aller vers autre chose. Que... oui c'est... Enfin..., pour en fait c'est tarir un peu d'une idée un peu préconçue qu'on a de soi-même. Que j'ai de moi-même. ...
- I.48. Ouais. Et qu'est-ce qui... Qu'est-ce qui a fait ça que... Que t'as pu te séparer de cette image justement ? Qu'est-ce qui t'as... t'as permis ça ?
- D.49. Oh là là là... Mais on est chez le psy là... (*il rit*).
- I.49. Non non non...
- D.50. Non mais tu le fais très bien... (*il rit*).
- I.50. Mais tu vois dans un travail à deux comme ça. Qu'est-ce qui fait que à un moment tu peux relâcher tu vois ?
- D.51. Oui non mais c'est parce que...C'est parce que tu as à ce moment là confiance en l'autre tu vois. Mais, en même temps, tu as raison, évidemment c'est aussi..., de se donner la possibilité d'avoir confiance en l'autre tu vois. Parce que après pendant le reste du stage, dans la même position, voilà ça s'est reproduit avec Toni... Mais pas avec..., avec les autres personnes avec qui j'ai travaillé. Mais même... Mais ce qui est génial maintenant a posteriori... Tu vois une fois que tu sais que c'est possible, après, t'es complètement différent dans ce genre de position, dans ce genre de..., de posture je veux dire.
- I.51. C'est-à-dire ? Qu'est-ce qui change ?
- D.52. Par exemple jusqu'au stage..., par exemple l'idée du pigeon c'était vraiment l'atrocité totale pour moi. Et maintenant c'est quelque chose, que j'arrive à prendre en charge. C'est-à-dire... Oh ça se voit peut-être pas, c'est pas très différent. Mais si, ça a quand même avancé parce que tu vois là heu..., si, voilà. T'arrives à le prendre en charge. Et à la travailler vraiment. Puis à ne pas... angoisser déjà et être tendu d'angoisse heu... avant de... déjà uniquement à l'idée en fait. ... Donc oui le stage en soi, par ce travail si tu veux c'était une vraie...
- I.52. Par ce travail à deux ?
- D.53. Ben heu... Après c'est une facette d'un travail... plus total. Donc c'est pas uniquement ça. Mais en même temps je trouve ça... Voilà. Ben écoute si je t'en ai parlé spontanément c'est

que ça a dû me marquer quand même. Sinon, ce qui me marque toujours dans les cours c'est en fait le... C'est la prise d'espace avec..., plus la musique. C'est ça ce qui me touche en fait.

I.53. C'est-à-dire ?

D.54. Ben c'est la danse proprement dite ?

I.54. Toi ce qui t'intéresse vraiment le plus dans les cours de Toni c'est la danse ?

D.55. ... Ben c'est là où je prends le plus de plaisir oui. C'est heu... Oui. Ah oui moi je suis pas un sportif à la base. C'est heu... C'est pas du tout..., ma démarche en fait. Si maintenant j'y prend un plaisir, j'y prends un plaisir maintenant..., dans des étirements et tout ça... Dans le travail de ça.. Donc ça en fait... partie intégrale. C'est pas uniquement heu... un calvaire à dépasser pour aller à autre chose. Mais le vrai plaisir, les vrais moments de bonheur, en fait heu... Ouais, c'est la..., c'est la danse. Alors par exemple un moment, qui m'a vraiment touché heu..., quand même heu..., jusqu'aux larmes, dans un cours de Toni c'était... Elle nous a fait travaillé des sauts.

I.55. Des sauts ?

D.56. Ouais. Et ça en fait heu..., c'est très curieux parce que... Oui ben si tu veux ça revient à dire un peu ce que je disais tout à l'heure. C'est en fait tout le temps cette idée : on pense pas que c'est possible, qu'on arrive à faire ça. Et heu... Et cette idée de..., du saut, qu'on est possible à faire ça, à travers son propre corps, ça c'est quand même très heu..., très agréable.

I.56. Qu'est-ce que c'était ce travail sur les sauts ?

D.57. Oh c'était juste une diagonale, c'était juste... Je sais pas. Tu vois c'est... C'était même pas... vraiment chorégraphié, c'était heu... Si c'était chorégraphié...

I.57. C'étaient des sauts groupés, des sauts... ? Quels types de sauts c'était ?

D.58. Ouais c'était plusieurs sauts d'affilée en fait. C'est ça ce que tu veux dire ?

I.58. Oui enfin c'était des sauts... Quels types de sauts c'était juste ?

D.59. Heu... je sais même pas... Je connais pas la... Mais... Voilà. Plus... Mais toujours, plus la musique. Parce que moi j'adore quand même la musique.

I.59. C'était sur la musique la ce travail des sauts ?

D.60. Oui oui oui oui oui oui. Moi c'est toujours les moments sur la musique, qui me touchent le plus en fait.

I.60. Et qu'est-ce qui t'as touché à ce moment là ? Dans ce travail sur les sauts ?

D.61. Ben heu... Comme je disais en fait, la possibilité qu'on se dit... Qu'on est possible en fait de voler par ses propres pieds quoi. Oh c'est... même pas une seconde, mais enfin c'était..., C'est marrant hein. C'est quelque chose de... vachement fort en fait.

I.61. Et heu... Qu'est-ce qui te donne... Qu'est-ce qui te donne accès à ça ? Qu'est-ce qui t'as donné accès à ça ? Dans ce travail sur les sauts ?

D.62. Accès à quoi ?

I.62. Au saut, à la possibilité de le faire, ou heu...

D.63. Oh ben ça c'est quand même les cours géniaux de Toni hein... (*il rit*). Ca heu... Ca c'est vraiment. Non mais parce que... Heu... Parce que... ben comme je disais tu vois moi... En fait, bon pour être heu... un peu plus, un peu plus long, j'avais travaillé la musique en fait quand j'étais gamin. Donc j'avais fait le conservatoire, j'avais fait une formation classique. Et heu... Alors dans l'esprit heu..., je sais pas. On dit toujours ces gens là..., ils vont pas faire du sport en fait. Y'a un peu, une idée... préconçue en fait. Voilà (?). Bon. Et heu... Et donc, s'y ajoutait – quand j'étais dans les cours par exemple –, en général, c'est quand même souvent, soit t'arrives soit t'arrives pas. Alors que..., voilà, Toni, elle explique vraiment. Tu peux faire. Enfin, comment arriver pour faire en fait. Et c'est ça ce qui est génial. Et après si tu fais..., ben t'arriveras peut-être pas la première fois mais heu..., au bout d'un moment... En tout cas tu peux acquérir les clés. C'est ça ce qui donne l'accès.

I.63. Et tu te rappelles comment elle vous avait fait travaillé ces sauts ? ... Tu dis... elle donne des clés... Ou je sais plus quel terme t'as employé pour dire qu'elle heu...

D.64. Ben... parce qu'elle explique déjà avec tes mots. Ce qui est déjà bien. Parce que... Enfin, j'ai pas pris beaucoup de cours ailleurs mais j'en ai quand même pris, quelques-uns. En ben en général on explique rien. C'est-à-dire heu... T'as quelqu'un qui fait un mouvement et derrière..., soit t'arrives soit t'arrives pas. En général c'est quand même un peu ça. Et elle heu..., elle heu... oui elle explique. Elle explique heu... Bon elle explique évidemment aussi par les gestes. Mais elle (?) aussi, elle parle. Bon. Après, les autres cours c'est peut-être très bien mais après ça dépend aussi comment on est (?), comment on est sensible, de quoi on a besoin.

I.64. Toi t'es sensible aux mots ?

D.65. Ah ben si quand même. Si quand même. Ben moi j'ai besoin qu'on me dise comment arriver à quelque chose.

I.65. Mais qu'est-ce qu'elle dit ? Tu peux me donner un exemple de l'explication de Toni ? Ca peut être pour les sauts, ou pour un autre exemple. Si t'as quelque chose qui te revient ou... une explication qui pour toi, t'as vraiment aidée.

D.66. Heu... Oui ben y'en a plein en fait. Ben pour tout ce qu'on fait en fait. Mais par exemple, bon. ... Ben heu... Ben écoute par exemple...

I.66. Prends ton temps si t'as besoin de réfléchir à quelque chose...

D.67. Non mais... Parce que, en fait... Ca dépend en fait, si tu... Si tu parles de la danse proprement dite ou heu... Plutôt des postures et des étirements tu vois.

I.67. Ce que tu veux.

D.68. D'accord. Ben tu vois par exemple pour les étirements, c'est clair heu... Heu... Tu vois par exemple, j'avais toujours du mal à toucher le sol (*allusion à la posture uttanasana*). Alors qu'elle me dise de partir plus vraiment à partir des ischions et de les monter vers le plafond, oui

c'est sûr qu'il y a quelque chose de très concret , qui heu... qui m'amène de plus en plus au résultat quoi.

I.68. Toucher le sol dans quelle posture ?

D.69. Ben heu, debout en fait. Puisque j'ai le..., le bas du dos très étiré tu vois. Et d'ailleurs c'est marrant elle m'a dit juste il y a deux jours que elle c'était pareil. Qu'elle n'arrivait pas à toucher le sol, son gros orteil avec les mains. Parce que voilà comme moi elle faisait tout en fait du... du dos. Alors voilà c'est un exemple. Bon... Ou heu... Oui tout le travail de respiration qu'elle fait sur la danse proprement dite.

I.69. Et, sinon, juste pour rester sur ce moment, là tu me dis par exemple, c'est quelque chose que vous travaillez de... toucher en avant ou heu... ? Pour aller, en avant tu dis j'arrivais pas à toucher le sol ?

D.70. Si j'arrivais à le toucher mais heu... moins bien, c'était moins évident.

I.70. Et heu..., tu te rappelles ce qu'elle t'as dit exactement ? Quels mots heu... Enfin, bon...

D.71. Ben si..., Ben si lever les ischions.

I.71. Et là toi tu savais ce que c'était les ischions ?

D.72. Ouais.

I.72. D'accord.

D.73. Si si. Ben heu... mais ça c'est à travers les cours d'avant, tu vois.

I.73. D'accord.

D.74. Et alors, en même temps, c'est bien que tu poses cette question parce que... Heu... Ce qui est très curieux – mais cette copine justement qui a fait le (?) elle m'a dit c'est normal -, c'est que, dans mes anciens cours, on le faisait aussi. Et heu... Et je me souvenais en fait, au bout d'un moment je me souvenais..., qu'elle avait dit ça aussi. Et ben pourtant je l'ai pas..., je l'ai pas entendu en fait.

I.74. Qu'elle avait dit ça ? C'est-à-dire ?

D.75. C'est-à-dire elle avait dit heu..., aussi, lève les ischions, tend les jambes et tout ça. Donc, y'avait aussi ça, et ben pourtant je..., je me préparais même pas à l'intégrer en fait. Alors ça c'est quand même curieux. Qu'y ait quand même un moment heu...

I.75. Et tu sais..., tu sais pourquoi ? Tu saurais dire pourquoi ?

D.76. Heu... Ben..., parce qu'il faut être mûr aussi pour intégrer certaines choses. Voilà. Et puis c'est comme dans la vie je veux dire y'a des choses qu'on entend pas... (?). ... Parce que c'est curieux au début je me disais "ah chez X. on a pas travaillé ça". Et en fait, après quelques mois c'est revenu d'un coup, je me disais "ah si en fait elle disait ça aussi". Non je pense c'est parce que le temps n'était pas venu pour ça. Puis peut-être aussi voilà parce que..., après les mots sont quand même différents donc, on est peut-être plus sensible à un autre langage. Et puis quand même, alors ce qui est quand même différent, voilà ce qui aide aussi pour ces exercices heu... Et ça c'est quelque chose que je connaissais pas du tout avant. C'est le travail, tu vois de

mettre en place les muscles, et la peau et tout ça. Toni elle le fait tout le temps, elle le fait faire tout le temps tu vois.

I.76. C'est-à-dire ?

D.77. Ben c'est-à-dire par exemple en tailleur (*il montre*), un truc qu'on faisait en stage, les pieds comme ça, t'es assis, tu vois. Bon, le pied dans la main, "roulez les muscles vers l'extérieur". Et heu... qui sont des choses quand même, tu vois, où tu dis "pffff, c'est un peu bizarre" tu vois, c'est... (*il rit*). Ca fait un peu... il faut y croire hein ! (*il rit*). Mais heu... Où tu sens à la longue en fait c'est..., c'est efficace en fait. D'indiquer au corps heu..., où il faut aller. Ca c'est heu..., oui.

I.77. C'est-à-dire ? C'est heu...

D.78. Ben c'est-à-dire, tu vois par exemple dans cet exercice, pour revenir à cet exercice là, heu..., de prendre les ischions et de les étirer vers le haut tu vois. Ou par exemple j'y pensais parce que t'es assis comme ça, heu..., parce que c'est le même problème – donc du bas du dos – heu... de tirer la chair des fesses vers l'arrière, tu vois. Donc heu... Ca c'est des choses... que je trouvais extrêmement curieuses, au départ.

I.78. C'est-à-dire, qu'est-ce que... ?

D.79. Ben heu..., au départ je trouvais ça extrêmement curieux ce genre d'image, ce genre de travail, dans le cours de Toni. Enfin heu... voilà je l'ai fait et... voilà quoi. Mais heu...

I.79. Qu'est-ce qui s'est passé pour toi quand t'as commencé à faire ce travail ? Qu'est-ce que t'as ressenti ?

D.80. Enfin tu sais moi je suis docile après heu..., tu vois... Non mais je veux dire, non mais parce que je pense dans un cours de toute façon, il faut essayer, il faut suivre, il faut avoir confiance. Quand tu sens que la personne elle est bien il faut faire confiance pendant un moment. Et heu... Et si ça progresse, ça veut quand même dire qu'il y a quand même quelque..., que c'est juste. Voilà. Ou tu t'en vas quoi. Sinon heu...

I.80. Et maintenant quand tu fais ce travail, tu le fais différemment ?

D.81. Oui. Oui, oui, bien évidemment. Tu l'intègres plus et..., oui.

I.81. C'est comment maintenant quand tu fais ça ?

D.82. Oh ben y'a moins de doute. Le doute il est parti (*il rit*).

I.82. Et ça fait quoi quand le doute il est parti ?

D.83. Quand le doute il est parti, et avant qu'il ne revienne (*il rit*). Y'a toujours ce moment là aussi dans la vie (*en riant*). Heu... quand le doute il est parti... Oh ben c'est bien parce que..., t'as l'impression d'arriver vers quelque chose. T'as l'impression d'arriver..., enfin de trouver heu..., enfin en particulier, t'as l'impression.... Enfin voilà pour moi c'est un travail vers lequel..., oui ça me titille, d'y aller, de l'approfondir, et puis... voilà. Tu sais y'a... un garçon qui viens, enfin qui venait 2, 3 fois chez..., chez Peter dans le stage de yoga. Qui est un danseur de Maguy Marin. Et heu... Et puis on a pris un pot et il me disait tu sais il faut travailler la

danse avec des gens où il y a un échange personnel, que tu sens bien. Et heu... Voilà en fait. Je pense c'est très vrai en fait.

I.83. Toi c'est ce que tu ressens dans le cours de Toni ? ... Ah oui ! Avec le prof tu veux dire, le prof avec qui (?). ... C'est quoi un échange personnel ? Qu'est-ce que tu veux dire par là ?

D.84. Mais je veux dire où tu sens que c'est quelqu'un de bien quoi.

I.84. Ah oui c'est différent. Un échange personnel ou quelqu'un de bien.

D.85. Oui oui tout à fait voilà. Non, où tu sens c'est quelqu'un de bien. Tu vois. Où tu sens heu... Tu vois par exemple Toni, ben tu..., elle prend énormément soin des gens en fait, tu vois. Enfin...

I.85. C'est-à-dire ? Tu peux....

D.86. Ben..., tu le vois quand même, enfin ! – tu veux que je le dise moi en fait (*il rit*) ! Non mais, tu vois par exemple heu..., moi je trouve ça très touchant tu vois. Elle heu..., elle pose bien les gens, heu..., dans les postures, elle fait vraiment attention tu vois. Ou par exemple en cours, dans les postures de yoga tu vois, elle reprend tout le temps heu..., elle a vraiment de la patience. Et puis heu... Et puis tu vois par exemple dans la posture de relaxation vers la fin elle fait attention que tout le monde soit vraiment bien installé et tout ça heu... C'est quand même très... Tu vois, je trouve ça, oui... C'est ça ce que j'appelle elle prend quand même vraiment soin des gens. Ou tu vois par exemple à un moment, ça m'a vraiment..., ah ça m'a super touché aussi, dans un cours. Heu... ... On faisait..., voilà en fait, c'était dans une chorégraphie, c'est-à-dire il fallait rester sur nos jambes et avoir le pied dans l'autre main. Et je crois moi je le prenais comme ça (*il montre*) ou je sais plus comment. En tout cas elle est venue envers moi, elle m'a dit heu..., "ne fais pas ça c'est très mauvais pour le pied heu...", et tu sentais en fait heu... Oh ça m'a vachement touché parce que tu sentais heu... Enfin ça la préoccupait vraiment heu..., enfin, après je sais pas, tu vois, c'est pas des trucs dont tu parles après. Mais tu sentais, y'avait quelque chose où elle se disait..., vraiment mais..., voilà quoi il faut pas faire ça et puis heu..., voilà quoi. Donc si si, elle a quand même heu..., beaucoup de ..., enfin voilà c'est à ce que j'appelle elle prend beaucoup de soin des gens. Et je l'ai vu aussi sur d'autres tu vois. Tu vois par exemple justement P. tu vois heu... Elle lui a déjà dit mais... Elle lui a déjà dit, "mais je comprends pas que tu peux agir comme ça avec ton corps" tu vois. Parce qu'y a des choses qui..., qui ne passent pas tu vois. Alors que..., tu sens c'est quelqu'un qu'elle adore tu vois. Et c'est justement pour ça qu'elle..., qu'elle lui dit. Voilà, alors ça c'était... touchant aussi (*il rit*).

I.86. Et tu me disais tout à l'heure que ce qui était important pour toi aussi dans le cours de Toni c'était les mots qu'elle employait.

D.87. Oui, donc..., justement (?), alors avant j'étais vraiment habitué à travailler dans..., en partant par les os en fait. Et uniquement.

I.87. C'est-à-dire ?

- D.88. Ben à partir du squelette en fait. C'est-à-dire heu..., X. elle parle uniquement en terme de squelette en fait. Et ce que j'avais fait dans les cours Feldenkrais aussi, où on parlait aussi uniquement de ça.
- I.88. C'est-à-dire, c'était, par exemple, quel terme ?
- D.89. Ben, c'est le trochanter, les ischions, le...
- I.89. D'accord. Donc nommer (?)
- D.90. La main c'était quand même la main mais... Mais le sternum heu...
- I.90. Nommer beaucoup les parties osseuses et les os du corps ?
- D.91. Exclusivement ouais. Alors que Toni voilà, elle parle quand même aussi de la peau, l'étirement de la peau, elle parle des organes, et des muscles. Donc elle parle de tout en fait.
- I.91. Et qu'est-ce que ça change pour toi ?
- D.92. ... Mmm, mmm ?
- I.92. En quoi c'est important pour toi ?
- D.93. Ben déjà je trouve ça plus complet. Parce qu'on est quand même pas que des os. Donc déjà. Heu... Oui voilà. C'est plus complet en fait. C'est plus entier, c'est plus... Puis en fait ça me semble logique.
- I.93. Tu te rappelles d'un moment dans un travail où elle parlé de la peau, ou des organes ou...
- D.94. Oui.
- I.94. Ouais ? Dans quel travail ?
- D.95. Oh par exemple la semaine dernière... Heu..., pour le travail autour du sternum donc c'est vrai autour de l'os. Mais...
- I.95. C'était quoi comme travail ?
- D.96. Tu sais les exercices sur les chaises. Voilà. Poser les omoplates sur les..., sur les dossiers. Et y'a un moment où elle disait "étirez la peau du sternum", "étirez la peau vers..., vers l'extérieur".
- I.96. Toi t'es comment là dans cette position ?
- D.97. T'es en fait sur une chaise comme ça.
- I.97. Ouais d'accord. OK.
- D.98. Voilà. La tête renversée.
- I.98. Ah oui ! La tête renversée. D'accord. Et le but c'est quoi... ?
- D.99. C'est faire sortir le sternum. Donc heu...
- I.99. Et qu'est-ce qu'elle a dit à ce moment là ?
- D.100. « Tirez la peau vers l'extérieur ».
- I.100. Et en quoi c'est heu... Qu'est-ce que ça te fais à ce moment là ? Donc toi t'es sur ta chaise, les omoplates comme ça, et "étirez la peau du sternum". En quoi ça..., qu'est-ce que ça modifie ? Qu'est-ce qui se passe pour toi quand elle dit ça ?

D.101. Alors, pour cette phrase plus particulièrement...

I.101. Oui. Dans ce moment-là.

D.102. Je ne sais pas encore en fait. Mais après heu...

I.102. Mais, par exemple tu peux essayer de te remettre dans..., essayer de te remettre juste dans ce moment là. Où t'es sur la chaise dans cette posture, et au moment où elle dit ça.

D.103. Ben, en fait heu... Ca dépend comment on fonctionne en fait. Moi heu..., heu j'ai accepté ça, tu vois.

I.103. T'acceptes ça, c'est-à-dire ?

D.104. C'est-à-dire bon. Si elle dit ça, je me dis ça doit être possible, voilà. Je l'enregistre. Et ben en même temps je constate que aujourd'hui, au jour d'aujourd'hui, j'arrive pas à faire ça en fait tu vois. J'arrive pas, quand on dit "tirez la peau", à un endroit précis vers l'extérieur, non. Evidemment si j'arrive, avec les mains oui. Mais heu..., voilà. Mais l'image, quand même en tant que telle..., c'est sûr que ça fait un chemin. En même temps, ça veut dire quelque chose. Mais heu..., ce que ça me modifie concrètement, ça par contre je peux pas te dire. Parce que justement pour ça, ce travail sur la peau heu..., il m'est encore pas assez heu... familier.

I.104. Et..., juste comment ça résonne ou... ? En dehors du fait que ça soit une explication plus complète..., est-ce qu'y a autre chose ? Pourquoi c'est important pour toi qu'elle parle de ça ?

D.105. (...) Mmm. Ben parce que..., c'est important parce que..., même si peut-être moi j'arrive pas aujourd'hui à m'en servir, et même si peut-être j'arriverai jamais – c'est-à-dire ça me parlera jamais – ben parce que..., bon déjà c'est différent parce que ça peut toujours être intéressant quand même, tu vois. Donc, parce qu'on retient tous des images différentes tu vois. Mais heu..., en tout cas c'en est une. Et heu... Et après je pense qu'il faut se laisser le temps pour que les choses elle fassent leur chemin tu vois. Donc heu... Après... Moi, enfin, mais ça c'est un... (*fin de la cassette*). Après, moi je pense vraiment heu..., moi je pense vraiment à ce genre de travail de visualisation. Pour moi c'est très important. Y'avait un catalogue, dans une exposition (?) à Tourcoing, sur le sujet de la projection. Et heu... projection dans tous les..., à tous les niveaux. Donc au sens mathématique, au sens antique, au sens psychologique, analytique... Et donc voilà, y'avait quelqu'un aussi qui avait travaillé sur la danse. Et ce qui était quand même très joli c'est qu'il disait au bout d'un moment "la danse c'est quand même se projeter dans l'espace" et heu... – enfin il le disait mieux – "et projeter son inconscient". Et donc projeter aussi son inconscient dans l'espace. Ce qui veut dire aussi heu..., oui..., pour moi ça veut tout dire en fait. C'est-à-dire heu..., si on a quand même la force de se modifier par ça. Tu vois par la force de..., de l'idée. Tu vois par..., par ce travail mental. Enfin pour moi c'est essentiel, en fait. C'est... Tu vois par exemple je te disais, j'étais trop fatigué là aujourd'hui, et tout ça... Bon y'a de ça, mais c'est aussi parce que..., tu vois j'avais pris des cours, tous les jours avant. Et y'a toujours un moment où moi j'ai besoin de..., un moment de réflexion tu vois. Ou de me retrouver face à moi et de..., voilà. Après les gens ils fonctionnent aussi autrement tu

vois. Mais pour moi c'est pas uniquement un travail..., où tu prends..., voilà. Quand Toni elle disait une fois, tu prends pas des cours de danse comme la nourriture. C'est pas heu... Et encore je pense pas qu'elle a cette image de la nourriture mais heu... On va dire pas comme des hamburgers américains (*il rit*), en tout cas. Donc heu...

I.105. Tu le prends comment alors ?

D.106. Ça dépend des périodes. Y'a des moments tu vois où j'en prends plus. Et y'a toujours un moment où je... Pour moi par exemple c'est vachement important heu..., et puis à un moment de refaire des choses à la maison en fait. Et c'est à partir du moment en fait où j'arrive à le travailler à la maison, où ça avance en fait. Avant heu... Le cours en fait heu... Le cours c'est l'inspiration pour ça. Mais heu... Ca c'est un... Après les gens ils... Alors là aussi j'ai fait une petite enquête il paraît que c'est pas..., les gens ils font pas ça en fait du tout.

I.106. Chez eux tu veux dire, ce travail chez eux ?

D.107. Pas du tout. J'ai remarqué ça en fait. Ce qui me paraissait complètement surprenant en fait. Et la plupart des gens ils sont complètement..., ils ont une attitude de... de consommation si tu veux – mais là je le dis sans jugement, chacun fait comme il veut -.

I.107. Tu veux dire, tu parles de ce cours aussi hein ?

D.108. Oui oui tout à fait, ouais mais heu... partout en fait. Et puis j'en ai parlé avec quelqu'un d'autre, qui me disait que... Apparemment c'est très dur en fait pour les gens de faire ce genre de chose. Tout seul... Parce que... ça les ramène vraiment à eux-mêmes en fait. Ce qui est peut-être très juste. Et justement parce que j'ai travaillé la musique classique alors là c'est..., c'est l'avantage et du coup heu..., c'est quand même dû à ça. Pour moi c'est normal en fait.

I.108. Ça les ramène à eux-mêmes, c'est-à-dire ?

D.109. Ça ramène en fait à..., à un travail isolé heu..., seul (*il rit*). Seul. Ou esseulé si tu veux, à la maison, tu vois. Face à toi-même. En l'occurrence c'était face à ton instrument mais c'est pas différent. Et puis c'est vrai que..., Toni elle me l'a dit en fait, de façon heu... (*il rit*) assez autoritaire avant, avant les vacances de Noël...

I.109. Elle t'a dit quoi ?

D.110. Elle m'a dit heu... qu'il fallait que je travaille ça, pendant les vacances. En rétrospective je pense elle m'a dit ça en rigolant (*il rit*). Mais...

I.110. Tu dis de façon autoritaire et après tu dis en rigolant ? (*je ris*).

D.111. Ben ouais parce que..., je la connaissais peu en fait. Donc heu... Oui et puis voilà. Je pense, en rétrospective elle disait ça, bon, en rigolant mais en même temps heu..., elle voulait quand même que ça bouge. Voilà. Donc je me suis dit bon là, t'as pas le choix (*il rit*).

I.111. C'est depuis Noël que t'as commencé à travailler chez toi ?

D.112. Que je le fais vraiment. Avant c'était vraiment genre une fois par semaine donc ça compte pas vraiment. Parce que je pense c'est un apprentissage. Puis c'est pas évident tous les jours hein...

- I.112. Tu dis c'est un apprentissage, qu'est-ce qui est un apprentissage ?
- D.113. Ben, de le faire soi-même à la maison.
- I.113. D'accord.
- D.114. De..., oui. Et puis, y'a des choses qu'on ose pas faire à la maison.
- I.114. Pourquoi ?
- D.115. Ben parce qu'on pense que la responsabilité elle est déléguée à partir du moment où heu... Tu vois, dans un cours tu te sens quand même pris en charge. Alors que c'est pas vrai mais... – objectivement –, mais heu... (?). Alors sinon des mouvements, heu des moments bien heu... Oui ben alors la semaine dernière, on avait travaillé donc sur... (?). Ca c'était génial. Bon, ça m'a touché parce que c'était vraiment heu..., très bien chorégraphié. Et puis bon ben j'aimais bien la musique et voilà. Donc heu... Et puis, là aussi y'a quelque chose qui... artistiquement ça m'intéresse, ce qu'elle propose.
- I.115. Qu'est-ce qu'elle proposait là ?
- D.116. Ben, elle a une vraie musicalité. Elle a... Par exemple c'est une chose que... (...) Ben tu vois par exemple dans le cours de X. je les trouve moins. C'est heu... Non mais c'est des cours qui sont bien par ailleurs, mais... Cette musicalité, là – tu lui donnera pas (mon nom ?) (*il rit*).
- I.116. Non bien sûr. A personne. T'inquiète pas.
- D.117. Juré hein ?
- I.117. Juré promis. Promis juré craché.
- D.118. Non mais parce que... Non mais, c'est..., tu sens elle... X. par exemple c'est toujours un peu le même rythme et heu... Je sais pas c'est heu... Y'a pas cette précision de l'instant quand même.
- I.118. C'est-à-dire cette précision dans l'instant ?
- D.119. Ben heu... (...) ben c'est-à-dire heu, bon, déjà y'a les musiciens. Ce qui fait que c'est...
- I.119. Au cours de X. y'a les musiciens ?
- D.120. Ouais. Donc c'est avantage. Mais ça a aussi l'inconvénient qu'en fait c'est un tout petit aléatoire, ce qu'ils font. Alors heu..., en fin de compte – enfin les gens ils adorent ça –. Mais en fin de compte, au fond, ils proposent toujours un peu les mêmes rythmes. Donc heu... Donc du coup heu..., non, c'est bien, mais c'est pas la même chose. Et en plus heu..., y'a des musiciens qui sont moins précis donc heu... Ca c'est toujours un peu le truc aussi qui mène le bateau. Alors qui en a qui suivent les danseurs alors heu... Tu vois, y'a tout un truc qui fait que... En fait..., j'aime bien, ce que font certains. Mais en fait heu..., en fait je pense pour les danseur ils avancent beaucoup plus en fait sur heu... Enfin si la musique elle est choisie de façon plus consciente. Bon tu me diras les musiciens ils sont aussi choisis de façon consciente mais heu..., mais bon là, chez X. quand même c'est toujours un peu le ..., le même tempo..., la même chose. Donc du coup... Et puis tu sens – mais ça c'est la façon de la personnalité, tu vois, c'est la personnalité –, X. elle est toujours un peu en..., un peu stressée, un peu en avant...

- I.120. En avant ?
- D.121. En avant de son temps en fait.
- I.121. Ouais, ouais ouais.
- D.122. Non ? T'as pris des cours avec elle ?
- I.122. J'ai pris un cours avec elle. C'était y'a très longtemps.
- D.123. (...) Tu vois déjà le mardi elle est stressée parce qu'elle a un train à prendre après. Donc ça se répercute quand même un tout petit peu. Et heu... bon le lundi elle a pas de train mais c'est aussi sa façon d'être en fait. Elle est...
- I.123. Depuis combien de temps tu prends des cours avec elle ?
- D.124. Heu.... Pffff... Depuis Février.
- I.124. D'accord. T'en prends, plusieurs par semaine ?
- D.125. Non heu... Un. Un, pas deux. Mais pas plus.
- I.125. Et, Toni elle est pas..., tu la sens pas comme ça du tout ?
- D.126. Ben non elle elle est vraiment là.
- I.126. C'est à dire elle est vraiment là ? C'est quoi pour toi être là, vraiment ?
- D.127. Ben heu... d'avoir une certaine présence, d'écouter ce qu'ils font et puis, de les reprendre, de... Et puis aussi quand elle danse elle est vraiment heu... Voilà.
- I.127. D'accord.
- D.128. Etre là (?). Avoir une vraie présence. Puis tu le sens aussi par rapport au... Non mais après c'est des personnalités différentes, voilà. Mais toi tu danses plus du tout en fait ?
- I.128. Heu, assez peu, non.
- D.129. Tu le regrettes pas ?
- I.129. Oh... Si ça a été dur pendant un moment ouais. Ca a été dur, ouais. Mais heu... Bon je pourrai t'en parler après si tu veux. Mais heu... Non non juste pour heu... Toi qu'est-ce que t'as fait comme parcours ? Tu me disais donc t'es passé par..., le conservatoire ? Mais à un niveau heu..., en fait professionnel ?
- D.130. Ouais ouais (?).
- I.130. Tu faisais quoi comme instrument ?
- D.131. Du piano.
- I.131. Ah d'accord. OK. Moi aussi j'ai fais 15 ans de piano en fait.
- D.132. Voilà, ensuite heu...
- I.132. Mais tu... jusqu'où en fait, tu ? T'as travaillé heu... ?
- D.133. Jusqu'à l'âge de 20 ans.
- I.133. D'accord.
- D.134. Voilà. Jusqu'à l'âge de 20 ans.
- I.134. Donc tu jouais professionnellement...
- D.135. Voilà. Après j'avais le corps complètement révolté.

- I.135. Ouais ?
- D.136. Heu... Donc heu... avec des tendinites heu...très extrêmes.
- I.136. Ah ouais !
- D.137. Donc heu...
- I.137. Tu faisais beaucoup beaucoup de piano à ce moment là ?
- D.138. Ah ouais ouais. Non mais je faisais vraiment quasiment que ça. Enfin je faisais quand même, (?) tout ça mais heu... Voilà.
- I.138. T'étais dans une école, pour passer ton bac, un truc adapté ?
- D.139. Non pas du tout mais ça cause pas vraiment de problème en Allemagne puisque c'est (?). Heu... Voilà.
- I.139. Ah ouais donc des grosses tendinites heu...
- D.140. Voilà. Tout d'abord c'était juste le bras droit. Enfin, (déjà pas mal des deux ?) (*il rit*). Mais après, les 2 bras et puis heu... Ouais c'est un moment aussi difficile l'âge de 20 ans où tu te dis... Tu passes qu'à l'âge de 20 ans quand même le bac en Allemagne. Heu..., vers quoi tu t'investis professionnellement heu... Alors c'est moi qui ai claqué toute la porte en fait. J'avais pas envie de..., de le faire, à un niveau... Aujourd'hui je me dis heu c'est..., c'est con en fait. Mais bon. A cet âge-là je me disais heu..., ben soit tu le fais vraiment pour faire une super bonne carrière sinon c'est..., c'est pas la peine. Donc j'étais un peu heu... (?). Et après donc je suis parti faire complètement autre chose. Et j'ai fais..., du droit.
- I.140. Ouais, t'as commencé des études de droit en fait ?
- D.141. Voilà. Je les ai pas terminées (*il rit*). Et heu... Et ensuite heu...
- I.141. T'as travaillé, dans le droit ?
- D.142. Heu..., oui, un tout petit peu. Ca m'a largement suffi en fait, très vite.
- I.142. Tu faisais quoi ?
- D.143. Ben j'étais heu..., en cabinet d'avocat, en entreprise et tout ça heu... Et puis heu... Et puis ça s'est bien passé en fait. Enfin, au cabinet, pas tellement. Alors là c'était pas des tendinites mais c'était des..., des estomacs en pierre (*il rit*). Voilà. Et puis heu... Et puis ensuite heu... Ben en fait le droit, je l'ai toujours fait, et je me disais toujours tout façon, tu vas faire autre chose. Et heu... Et en fait, ben à Paris, dès que je suis arrivé je..., j'ai fréquenté tout de suite en fait les gens qui avaient fait de la télévision heu..., du cinéma, du théâtre. Et donc en fait, j'ai commencé à (prendre des cours ?), une formation ?
- I.143. A quel âge t'es arrivé à Paris ?
- D.144. En 97, donc, j'avais 26 ans. Et donc j'avais fait une formation de comédien et j'ai commencé à travailler tout de suite en fait.
- I.144. T'as fait quoi comme formation ?
- D.145. Des écoles privées.
- I.145. Et (plus précisément ?), si tu veux bien me dire ?

- D.146. Ah, ah si c'était le studio Alain Deboc, et puis sinon avec (?).
- I.146. D'accord, et donc après t'as commencé... C'était combien de temps cette école, 2 ans, 3 ans ?
- D.147. Non, en fait j'ai commencé au bout d'une année. Et après je me suis formé, pendant 3 ans.
- I.147. Donc t'as commencé à travailler en tant que comédien en fait.
- D.148. Voilà.
- I.148. Donc là tu travailles toujours en tant que comédien ?
- D.149. Voilà.
- I.149. Et t'es plutôt dans quel genre de théâtre ?
- D.150. Heu..., ça dépend en fait. Ça dépend vraiment du projet. Donc j'ai fait heu..., du contemporain classique autant que des choses plus grand public heu... Voilà.
- I.150. Donc t'es pas dans une compagnie ou...
- D.151. Non. Là je fais pas du tout partie d'une troupe précise.
- I.151. Donc tu fais essentiellement du théâtre et de la danse à côté alors.
- D.152. Voilà. Et puis sinon, ben la télévision. La télévision c'est forcément grand public, donc heu...
- I.152. Et t'as commencé la danse comment ?
- D.153. Dans ma formation de comédien. Y'avait X. qui enseignait. Mais c'était uniquement 2h le samedi en fait. Et puisque c'était le samedi matin on commençait l'année à 40, ou 50, et on l'a terminait à 2. ... Mais bon, moi j'avais vraiment un corps heu..., qui heu..., qui transportait encore tout ce malaise de..., tu vois des tendinites, extrêmement, extrêmement tendu en fait. Donc heu..., donc qui a vraiment beaucoup changé en fait. Grâce à, grâce à sa...
- I.153. Pour toi ça a été quelque chose d'important, cette rencontre avec la danse ?
- D.154. Ah oui oui oui oui oui oui. C'était très..., ouais très important. Et pareil, en fait tu vois, au début ça m'a fait... Puisque c'était vraiment un travail..., qui était..., tu vois sur la sophrologie, avec des barres au sol, très longues, parce qu'essentiellement c'étaient justement des gens qui n'avaient jamais travaillé le corps. Donc qui n'avaient aucune notion en fait. Comment s'en servir. Enfin même ce qu'il y a dans le corps, tu vois. Ce qui est beaucoup moins évident qu'on ne le pense. Parce qu'au bout d'un moment quand c'est acquis, on se dit ben oui c'est évident. Mais en fait non. Pas du tout. Et heu... Et oui, et en fait, ça m'a fait la même chose, tu vois, au début, je sortais le samedi de ces cours et j'aurais pu dormir heu..., de midi jusqu'au lendemain matin. C'était très..., très fort quand même. Par contre... Alors voilà, par contre, ce que j'ai jamais... Tu vois, par exemple avec la gestuelle de Toni, y'a vraiment quelque chose où je me dis – où je me retrouve, où je me dis –, c'est vraiment quelque chose de... Où ça pourrait devenir vraiment quelque chose de moi en fait. Ce qui n'était pas du tout

le..., le cas heu... Bon tu me diras c'est normal parce que..., parce que voilà c'était la danse afro contemporaine donc forcément c'est quelque chose qui..., qui est plus loin quelque part.

I.154. Et là tu prends des cours donc avec Peter, avec Christelle et sinon essentiellement avec Toni ?

D.155. Mais Peter c'est uniquement le yoga. C'est uniquement le stage en fait. Non en rétrospectif, j'ai un peu honte (*il rit*). J'ai un peu honte.

I.155. Enfin les cours de yoga en tout cas (?). Et tu prends les trois cours de danse avec Toni ?

D.156. Ça dépend heu.... Cette semaine j'ai pas pu y aller le vendredi mais sinon heu..., sinon j'aime bien prendre les 2 cours intermédiaires, plus un cours débutant. Et puisqu'elle est maintenant autrement disponible (*allusion aux changements d'emploi du temps de Toni*), c'est un peu plus compliqué en fait. C'est moins évident. Mais oui, si je peux oui.

I.156. Par rapport à ses cours intermédiaires tu veux dire, c'est moins évident pour toi les horaires ?

D.157. Ah oui tout à fait. Les horaires et puis, justement tu vois, ce que je disais tout à l'heure, l'idée d'enchaîner 4 jours d'affilée. C'est moins intéressant pour moi en fait. C'est jeudi, vendredi, samedi, et le dimanche avec Peter. C'est ça ce qui est un peu bête en fait pour moi parce que du coup, un lundi où je pourrais le travailler, tu vois, ou revenir un peu là-dessus, juste pour me poser quelques questions tu vois, en fait le cours de Peter il efface. Un peu. Enfin, c'est très fort comme mot, évidemment ça l'efface pas mais... Je reste pas sur cette idée..., récente. Non, sinon, des moments forts... Oui donc c'est la gestuelle proprement dite aussi. Qui heu..., où c'est en fait un retour vers quelque chose où..., où je reviens aussi, vers quelque chose. Justement tu vois j'avais un..., un corps peut-être plus tendu, au départ. Mais Toni elle propose aussi une gestuelle où l'on peut s'en servir.

I.157. C'est-à-dire ?

D.158. Ben c'est-à-dire. Elle a une gestuelle qui..., oui, qui (?) quand même aussi beaucoup de..., où c'est l'alternation en fait du tendu et du relâché tout le temps. Alors..., pour moi, voilà, j'ai l'impression de revenir vers quelque chose de moi-même plus. Et en même temps heu..., et en même temps heu..., avec le temps – mais ça ça commence que maintenant en fait –, intégrer un peu ce que j'ai pu travailler..., les 4 ans avant en fait. Tu vois ce que je veux dire ? C'est en ça où je me dis c'est quelque chose qui est plus..., plus proche de moi en fait. Mais là aussi heu..., je l'ai vu danser sur un autre spectacle, je me disais...

I.158. Qui ça ?

D.159. La prof d'avant, et je me disais..., aussi sur certaines choses en fait, sur certains trucs de la gestuelle, je me disais, c'est moi qui le prenais pas en fait d'elle. C'est heu... (...) Après t'as encore des questions plus précises ? (*il rit*).

I.159. Non non, ben c'est...

- D.160 Mais sinon, des moments... Mmm. Non mais comme ça y'en a souvent en fait. (...)
Mais c'est un peu l'aventure si tu veux, tu vois... Parce que évidemment, tu peux pas...
- I.160. Si tu devais me donner juste un élément, du cours de Toni qui..., qui pour toi est vraiment heu..., important. Qui est vraiment..., fait la différence. Ou vraiment, fait que c'est..., quelque chose qui est vraiment, très important pour toi dans ce cours.
- D.161. Ben, spontanément, je pense au mot intégralité mais je suis pas sûr que ce soit vraiment le mot. C'est quelque chose de très complet. Tu vois, par exemple, bon, samedi, c'était donc le... – elle fait toujours travailler autre chose tu vois. Et c'est ça ce qui est..., extrêmement surprenant en fait. Tu vois par exemple samedi elle faisait un cours sur les directions et..., et cette harmonisation du corps en fait du..., du devant et de l'arrière du corps. Ca je trouve ça vraiment une idée heu...
- I.161. C'est-à-dire ? Harmonisation du devant et de l'arrière du corps ?
- D.162. Ben cette idée dont elle parle, quand même régulièrement, où elle dit le devant du corps c'est l'action, et le conscient, et l'arrière, c'est beaucoup plus le..., la partie qui tient le corps et qui..., c'est plus le végétatif qui... Voilà. Et là il s'agissait tu vois de trouver les directions uniquement à travers le corps. Pas à travers le regard et tout ça, ni heu... Et voilà, ça fait plein de choses enfin... Et une chose précise c'est... – parce que toi ce qui intéresse là c'est un mot clé en fait ?
- I.162. Non non, enfin là c'était intéressant ton exemple. Non non c'était intéressant... C'est un exemple de...
- D.163. Non, comme ça je pourrais te dire, presque après tous les cours, quelque chose de surprenant. En tout cas c'est... Y'a jamais un cours qui me laisse indifférent quand même là.
- I.163. Et ça c'est quelque chose qui est important pour toi quand elle parle du devant du corps et de l'arrière du corps, enfin de..., cette idée d'action et de conscient et d'un..., quelque chose de plus végétatif ?
- D.164. Ah oui.
- I.164. Sur le moment, toi quand t'es là et que tu cherches tes directions avec ces indications, qu'est-ce que..., qu'est-ce qui..., qu'est-ce que tu ressens avec ces indications qu'elle vient de donner sur l'arrière et le devant du corps ?
- D.165. Ben je..., je dis oui, c'est vraiment juste. On peut..., on peut chercher autrement.
- I.165. A ce moment là tu le ressens ? Ce qu'elle vient de dire sur l'avant et l'arrière du corps ?
- D.166. Heu..., plus précisément, c'était un mouvement heu... Pas trop compliqué en fait. Heu..., en fait pas compliqué du tout en fait. Mais avec des directions très différentes. Donc, à droite, je pense ça a plutôt pas mal marché. A gauche heu..., moins.
- I.166. C'est-à-dire ça a ... ? C'est quoi pour toi quand ça marche bien ?
- D.167. Ben c'est-à-dire je pense que j'ai compris en fait... Enfin, voilà, en fait t'as raison, c'est pas le bon terme. Mais je pense heu..., oui, j'ai senti ce qu'elle voulait dire.

- I.167. Et c'est comment quand tu..., quand tu sens ce qu'elle veut dire ? Qu'est-ce qui...
- D.168. Ben c'est...
- I.168. Qu'est-ce qui se passe ? C'est-à-dire (quand ?) t'as compris. A ce moment là si tu peux essayer de te remettre dans ce moment, tu me dis à droite ça marche plutôt bien. Je sens ce qu'elle veut dire.
- D.169. (*il rit*). Heu... Alors c'est une bonne question. Hum...
- I.169. Prends le temps peut-être d'essayer de te remettre dans le moment.
- D.170. ... Heu... Non. Après tu as raison en fait c'est quand même prétentieux de dire ça.
- I.170. Non, ah pas du tout hein, c'est pas du tout ce que je veux dire.
- D.171. Non non mais en fait. Non non ah non non non je sais que tu voulais pas dire ça, mais en fait...
- I.171. Non non c'était juste savoir qu'est-ce qui se passe (dans ton corps ?)...
- D.172. (*il me coupe la parole*) C'est extrêmement prétentieux en fait (*il rit*)
- I.172. C'est pas du tout prétentieux ! Non non non non.
- D.173. Si si si si si si si...
- I.173. C'est pas du tout prétentieux !
- D.174. Si si. (*il rit*).
- I.174. Non ce que je me demandais juste c'est, qu'est-ce que tu ressens... (*il me coupe la parole*)
- D.175. (? *il dit quelque chose d'inaudible en riant très fort*).
- I.175. Non. Tu vois moi ma question c'était juste : à ce moment là, quand t'es là à droite, qu'est-ce qui..., qu'est-ce qui se passe à ce moment là ? Pour toi.
- D.176. Heu... Si si. Ben en fait... Si plus précisément en fait... Déjà c'est quelque chose dont elle parle – en fait elle en parle pas autant que ça.
- I.176. De quoi ?
- D.177. Du devant et de l'arrière.
- I.177. D'accord.
- D.178. Elle en parle en fait pas autant que ça. Mais c'est une image que j'ai vraiment retenue en fait. Donc, voilà, c'est quelque chose à quoi j'ai été sensible. Et heu... Puis après bon ben c'est une..., c'est une idée qui me plaît en fait. Cette approche. Voilà. Et après... Je l'ai ressenti... Tu sais on fait souvent l'étirement aussi, par terre heu..., les..., mains dans un sens, les talons dans l'autre sens. Donc heu... Et en fait heu..., c'est que j'avais la même sensation, quand je le faisais donc samedi, à ce moment-là – et sur cet étirement, elle m'a déjà dit à plusieurs reprises "c'est vraiment ça D.". Bon je me suis dit oui ça doit être ça en fait.
- I.178. Et c'est quoi ça ? Qu'est-ce que tu ressens ?

D.179. Ben heu... y'a quand même quelque chose d'agréable dans le mouvement. Y'a quand même quelque chose de l'ordre de... Que je m'imagine moi-même, heu..., oui, que c'est ça en fait. Enfin...

I.179. Là, samedi par exemple. T'es samedi, t'es à ce moment là, tu fais ton mouvement à droite. Qu'est-ce que... Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce que tu ressens ?

D.180. Ben t'es complètement avec la musique.

I.180. A ce moment là t'es complètement avec la musique ?

D.181. Voilà. Complètement avec la musique. Et en même temps t'es complètement heu... avec heu... avec toi-même et puis avec les autres et puis t'es quand même en recul par rapport à ce que tu fais. C'est ça en fait, voilà.

I.181. Alors, t'es avec toi-même, t'es avec les autres, et en même temps t'es en recul.

D.182. Par rapport à ce que tu fais. C'est-à-dire, tu peux, enfin tu dances...

I.182. A ce moment là, là tu me parles par exemple de samedi ?

D.183. Je..., oui, ce moment..., voilà. Et c'est ça aussi... Tu vois, t'es pas en train de..., ben de réfléchir uniquement qu'est-ce qui faut que je fasse, qu'est-ce qui faut que je fasse. Enfin c'est ça ce que j'appelle danser vraiment pour moi.

I.183. Mais c'est cette image aussi qui t'as donné accès à ça ? Cette image là à ce moment là elle est présente ? Cette image de l'avant et de l'arrière du corps ?

D.184. ... Oui parce qu'elle en a parlé aussi avant. Mais..., je me demande si elle en a vraiment parlé, je crois elle en a pas vraiment parlé en fait. Parce qu'elle disait on peut aussi trouver les directions par les talons. Et je pense que moi ça m'a quand même évoqué ça. Ah je suis pas sûr qu'elle en a vraiment parlé. Je crois ça m'a juste évoqué ça en fait.

I.184. Oui, c'était présent pour toi ?

D.185. Mmm.

I.185. D'accord.

D.186. Mais je suis pas sûr qu'elle...

I.186. Enfin c'est une image dont elle a déjà parlé et que à ce moment là toi tu..., tu reprends en fait ?

D.187. Voilà. Mmm. Quand même tu vois c'est ça ce que je dis en fait, ce que je disais au début. C'est là où... Tu vois par exemple, l'image, de l'étirement de la peau... Voilà ça peut revenir à un moment ou..., autant que peut-être ça ne servira jamais. J'en sais rien du tout.

I.187. Et si on revient juste sur cette idée du sternum où... avec écarter la peau. Quand t'es..., c'était quand ça ? C'était un des derniers cours aussi ?

D.188. Je crois c'était samedi aussi.

I.1888. Samedi aussi. D'accord, c'était sur la chaise là. Donc toi quand t'es là à ce moment là. Tu me dis à ce moment là ça..., tu as senti ou tu as pas senti ? Tu sens ou tu sens pas à ce moment là... ? Ta peau bouger ?

- D.189. ... Heu..., si si, je la sens bouger. Mais je sens pas que j'arrive à l'étirer par la peau.
- I.189. D'accord. Et à quoi... Qu'est-ce que tu as comme indice..., à ce moment là ? A quoi tu reconnais que..., ça bouge ou que ça bouge pas que... Ça étire ou pas ?
- D.190. Ben heu... Ben si, ça se sent quand même.
- I.190. D'accord. Tu le sens comment ?
- D.191. Ben heu... Une sensation ben..., la peau qui tire. Elle est quand même différente qu'une peau qui..., qui se rabougrit. (*il rit*).
- I.191. Oui oui oui oui. Je voulais savoir si y'avait autre chose en fait, tu vois. A ce moment là si y'avait un autre..., un autre indice.
- D.192. Ben heu... En plus heu... Non mais en plus, voilà. Alors, sur ce genre de truc comme le sternum, on a..., on a vraiment travaillé beaucoup avant, tu vois. Donc c'est des choses, en danse afro contemporaine on a travaillé beaucoup. Alors... C'est des choses où je suis plus à l'aise, où je me dis, voilà quoi. Après c'est aussi une question de..., de confiance en soi sur une chose tu vois. C'est ça aussi..., la différence.
- I.192. (...) D'accord.
- D.193. D'accord (*il rit*).
- I.193. OK. Ben je te remercie D.
- D.194. Ecoute de rien. Anne (*on rit*)
- I.193. C'est bien D. ton prénom, non (*en riant*) ?
- D.195. Tout à fait. Et alors toi, t'as découvert ça comment les cours de Toni ?
- I.195. Et ben...
- D.196. Tu veux pas (?) après...
- I.196. Non mais c'est presque fini encore, en fait (*on rit*).
- D.197. Non mais c'est parce que y'a quand même... Non parce que y'a quand même... Non y'a encore beaucoup de choses en fait. Mais... Heu... Voilà. Non c'est vrai que... Quelque part, pour moi, c'est très heu..., C'est très logique en fait de faire ça. Pour moi c'est extrêmement logique en fait. Si je vois mon parcours. Parce que... Si tu veux j'avais fait de la musique. J'ai balancé vers quelque chose d'extrêmement cérébral. Et en même temps vraiment opposé dans la mesure où..., tout le but du..., de ça... Enfin, du droit c'est quand même heu... Justement défendre quelque chose avec sérénité et heu..., et sans passion et heu... Voilà. Donc heu... Voilà. Et à un premier retour c'est..., une première synthèse de ça c'est justement le théâtre parce que, y'a quelque chose qui est..., malheureusement en France, enseigné sans corps, mais avec des mots. Donc ça me... voilà. Et du coup c'est extrêmement logique..., C'est extrêmement logique. Mais..., pareil, comme toi... Par exemple dans les cours de X., la gestuelle elle me touchait pas profondément. C'était pas mon univers. Et heu..., pareil comme toi, je me disais c'est en fait la danse mais en fait c'est pas la danse parce que..., pas la danse en tant que telle. C'est heu... Voilà c'est cette gestuelle là qui est heu... Et heu..., c'est marrant,

parce que j'en ai parlé avec..., avec X. justement, avec cette femme et... Elle était d'accord. Qu'elle trouvait que c'était pas..., ma gestuelle en fait.

I.197. Tu en parles toujours avec elle, tu la vois toujours ?

D.198. Ouais on est restés en bons termes. Parce que je lui ai tellement parlé du cours de Toni... Donc elle est allée...

I.198. Ah elle a été prendre le cours ?

D.199. Ouais. Elle a adoré hein.

I.199. Ah ouais ?

D.200. Ah ouais elle a adoré.

I.200. Elle elle enseigne la danse en fait ?

D.201. Ouais elle enseigne la danse. Elle fait aussi des spectacles.

I.201. Elle était pas du tout..., jalouse ou quoi que..., tu ais délaissé son cours pour le cours de Toni ?

D.202. Ben heu... Non non elle était vraiment... Ben déjà je lui ai pas laissé le choix. Donc heu...

I.202. Oui mais elle aurait pu (?)

D.203. Tout à fait. Mais elle est suffisamment intelligente que elle sait les gens qui..., s'en vont au bout d'un moment et puis... Et puis voilà quoi. Donc heu... Et puis elle trouve ça plutôt normal, et un peu... presque un peu malsain si les gens restent trop longtemps. Dans le même cours et heu... Et voilà et puis je lui ai tellement dit du bien. Elle avait quand même pris des cours chez Peter il y a..., il y a 15 ans, 20 ans en fait. Mais Toni n'y était pas encore.

I.203. Elle a pris quel cours de Toni ? Un cours intermédiaire ou...

D.204. Non elle avait donc ben... Le vendredi en fait elle peut pas parce qu'elle donne son cours. Heu..., le jeudi heu..., elle pouvait pas non plus. Et donc du coup elle est allé le matin.

I.204. Samedi matin ?

D.205. Heu non le jeudi matin en fait pour le cours..., le cours débutant.

I.205. D'accord. Et elle lui a dit que c'était ta prof et tout ça ?

D.206. Ouais. Elle lui a dit en fin de cours.

I.206. A la fin du cours elle lui a dit ?

D.207. Ouais.

I.207. Qu'est-ce qu'elle a dit Toni ?

D.208. Ben heu... ben pas au début parce que ça aurait pu faire un peu bizarre quand même non ? Ca aurait fait un peu... (*il rit*) genre je (vérifie ?). Non mais pour les autres ça aurait pu être extrêmement...

I.208. Ouais ça aurait pu mettre Toni très mal à l'aise quoi.

D.209. Ben, oui oui oui tout à fait et heu... Non mais, là aussi tu vois c'est un peu... Parce que... Parce que Toni tu vois... Donc, j'avais déjà parlé de beaucoup de choses, enfin... Du

cours proprement dit, du travail proprement dit, qu'elle avait vraiment aimé, qui l'avait intéressé – X.. Mais après y'avait des choses aussi que j'avais capté qu'elle avait dit un peu à gauche et à droite, Toni – que j'avais raconté et..., qui l'avait intéressé encore plus, tu vois. Justement elle avait dit une fois à un garçon qui s'appelle X., elle avait dit une fois, qu'il y avait une chose qu'elle ne comprenait pas pourquoi en France les ethnies ne se mélangent pas en fait en..., en danse. Et c'est vrai ce garçon, qui est déjà très blanc, c'est quand même heu..., le seul élément heu... un peu métissé tu vois. Et pour X. justement heu..., elle elle est d'origine martinaise..., ou de la Guadeloupe, enfin des îles. Heu..., oui c'était pas évident en fait, de prendre des cours classique, en tant que black. Apparemment elle m'a dit..., c'était vraiment très très dur. Et même, en danse contemporaine, même, tu vois au CND, très souvent elle est la seule, la seule fille de couleur.

I.209. (?)

D.210. Ben..., pour elle c'était pas évident. Et du coup heu... Et puis... Tu vois pendant le stage, elle avait dit aussi Toni – et là je savais que X. elle adhère, tu vois –, que tu vois on fait commencer les gens à l'âge de 8 ans, et après, c'est une question de pouvoir aussi tu vois. C'est-à-dire, aux gens, ben si vous avez pas travaillé de l'âge de 8 ans à 18 ans, vous pouvez pas passer les auditions et ceci et cela tu vois. Alors que c'est pas juste. C'est pas juste du tout. Et d'ailleurs, ils sont pas cohérents. Même les gens qui disent ça ils sont pas cohérents parce que..., ils le disent pour les filles et pour les garçons ils le disent pas. Donc heu... C'est un enjeu de pouvoir.

I.210. Y'a pas le même marché quoi.

D.211. Oui tout à fait. Mais tu vois et du coup on..., on (?) là-dessus et on se dit ben voilà les garçons peuvent danser aussi..., si ils commencent plus tard. Donc heu... Donc... je savais que... que ça l'intéressait tu vois. Enfin je lui avais pas vraiment dit d'aller voir mais... voilà.

I.211. Elles ont discuté à la fin du cours ?

D.212. Oh tout brièvement je crois. Si si elle lui a dit..., que... qu'elle savait qu'elle (?), par mon biais. Donc heu..., voilà, qu'est-ce que je disais d'autre. Voilà c'était ça. Mais c'est ça aussi tu vois cette idée, ces idées, ce fond... politique si tu veux que..., oui auquel j'adhère en fait, chez Toni. Tu vois là par exemple, vendredi je suis pas allé au cours de Toni. Mais j'ai vu une femme danser, ben vraiment quelqu'un où... tu sens heu..., quelqu'un qui... où traditionnellement on dit pas c'est quelqu'un qui peut commencer la danse. Et pourtant je l'ai vu commencer y'a..., y'a 2 ans... et elle fait un travail une fois par semaine, tu vois. Et ben quand je l'ai vu vendredi, ben je suis désolé elle a toute une autre notion par rapport à son corps, une autre écoute...

I.212. C'est quelqu'un que tu as vu dans le spectacle tu veux dire ?

D.213. Non que j'ai vu en cours en fait. Non non pas du tout en spectacle.

I.213. Pas au cours de Toni ?

D.214. Non non pas du tout. Mais heu..., non parce que là je peux pas lui dire parce que ça fait que 8 mois que j'y vais donc..., je peux pas dire à quel point les gens ils..., avancent tu vois. Je..., j'ai pas pu voir les gens avancer à ce point là. Et puis même en cours moi je suis trop occupé avec moi-même. je suis myope alors... (*il rit*). Un nombre d'empêchements quand même qui fait que c'est pas possible. Mais voilà quoi tu vois. Et même des gens comme ça heu... C'est quand même étonnant à quel point... Et puis elle s'investit même pas autant que ça je veux dire c'est un cours par semaine c'est quand même pas énorme. Mais à quel point, ces gens-là ils peuvent avancer, et faire quelque chose, et se modifier. Et puis voilà c'est aussi l'idée, on peut modifier un corps tu vois. Alors ça pour quelqu'un heu comme... comme moi. A qui on a toujours plutôt dit non non c'est pas possible, c'est pas des choses pour toi, ça c'est extrêmement intéressant. Et c'est là aussi où l'on revient, tu vois ce genre de moment, où je sens – tu vois le bassin qui s'ouvre et tout ça –, ben heu..., c'est extrêmement important en fait. Ce qui explique sûrement pourquoi je t'en ai parlé, voilà au début. Parce que aujourd'hui je pense qu'on peut..., qu'on peut vraiment modifier le corps, très profondément en fait. Enfin..., et puis je le vis alors du coup, voilà quoi.

I.214. Gamin, t'avais pas fait de travail sur le corps ?

D.215. Ben, y'avait l'enseignement sportif à l'école si tu veux, mais c'était vraiment tout tout tout tout tout. Et heu..., et c'est vraiment l'enseignement où soit t'arrivais, soit t'arrivais pas. Moi j'arrivais pas. Et heu... Mais j'arrivais pas parce que, bon ben, c'est vrai... Ben le sport c'est quand même plutôt dans le faire que dans le savoir. Et là les cours de Toni ils sont plus dans le savoir aussi. Donc en conséquence dans le savoir faire.

I.215. Qu'est-ce que tu veux dire quand tu dis ils sont plus dans le savoir ?

D.216. Ben c'est ce que je voulais dire par elle te donne les clés pour heu..., pour qu'on sache faire. On ne fait pas uniquement le mouvement. Elle te dit à chaque fois... ce qu'il faut faire. Et ensuite... bon ensuite peut-être t'arriveras pas ce jour-là mais heu..., voilà quoi. Un jour... on peut arriver avec ça tu vois. C'est pas uniquement dans la répétition..., du faire quoi. Par exemple je suis aussi allé au Centre des Arts comme toi là. Ben heu...

I.216. Avec qui ?

D.217. Oh je sais plus. Y'avait des cours..., d'étirement. Y'avait des cours de danse africaine.

I.217. Et t'as pris tous ces cours ?

D.218. Tu sais les cours de X. c'est un peu pareil. Non, c'est pas pareil. Mais heu..., les cours de X., c'est quand même aussi... C'est là aussi où je sens heu..., elle est plus, elle est quand même vraiment française. Evidemment. On enseigne aussi ce qu'on est et ce qu'on... Et y'a quand même en France toujours un peu cette idée de tirer le corps vers quelque chose. Et de..., tu vois ce que je veux dire ? Et elle elle est quand même aussi dans cette idée. C'est-à-dire... Et d'ailleurs, on en a parlé l'autre jour. Et elle me dit, ben elle m'a dit : "c'est sûr qu'il faut modifier le corps en dehors du cours".

- I.218. X. t'as dit ça ?
- D.219. Ouais, elle m'a dit ça texto. Alors, d'accord. Moi ça me va parce que je peux trouver cette modification justement chez Toni. Mais je me dis mais si y avait pas elle heu..., tu vois ?
- I.219. Si y'avait pas Toni ?
- D.220. Ben oui, en danse, je la trouverais où, tu vois ? Ou avec qui (?)
- I.220. Comment tu les trouves ces modifications, dans le cours de Toni ?
- D.221. Heu..., du corps ?
- I.221. Ouais.
- D.222. Ben oui pour toi c'est difficile à dire parce que t'as vu des gens heu..., enfin moi tu m'as vu de façon ponctuelle donc...
- I.222. Oui oui non c'était juste par rapport à toi ton ressenti tu vois.
- D.223. Ah le ressenti ! Ah ben c'est agréable !
- I.223. Non non enfin... Ca se traduit, à travers quoi je veux dire. Qu'est-ce qui fait que..., tu as accès à ces modifications ?
- D.224. Non ça c'est des questions différentes que tu me poses là.
- I.224. Qu'est-ce que tu m'as dit par rapport...
- D.225. Non tu m'as posé deux questions. Tu as posé les questions "c'est quoi pour toi ces modifications" et "qu'est-ce qui fait que j'ai accès à ces modifications".
- I.225. Et toi tu m'as répondu "c'est agréable" (*j'éclate de rire*).
- D.226. Non mais avant tu avais posé la question...
- I.226. Ouais, ouais, d'accord, excuse-moi.
- D.227. Non non c'est juste..., pour être un peu d'accord. (...) Ben... Non mais après y'a quelque chose de l'effet Pygmalion aussi.
- I.227. C'est-à-dire ?
- D.228. Ce qui est un peu la même idée que je... Enfin c'est..., qu'elle y croit aussi qu'on peut modifier les gens, qu'ils peuvent y arriver.
- I.228. Toni tu veux dire ?
- D.229. Oui. (...) Contrairement à (?) tu vois qui est quand même transporté par une phrase de X. qui dit "il faut modifier le corps en dehors du cours". Parce que... Alors déjà voilà, texto elle a dit "il faut". Donc déjà heu... Tu vois par exemple j'aurais entendu une phrase comme ça il y a 5 ans, dans ben un cours comme ça je serais pas..., j'y serais pas retourné. Parce que je trouve ça quand même..., c'est quand même un jugement dur en fait par rapport à mon corps. Elle le disait vraiment sans méchanceté mais ça veut dire quand même ce que ça veut dire. Quelqu'un qui dit ça... Et alors "il faut", "il faut modifier". Alors déjà y'a quand même l'idée de..., et bon Toni le dit aussi mais c'est très curieux. Quand elle le dit, X., ça aussi y'a quand même quelque chose de bien et de mal, et heu..., et quand Toni elle le dit ben non ça n'a pas ça en fait. Et heu...

I.229. Elle le dit de quelle manière Toni ? Qu'est-ce qu'elle dit ?

D.230. Ben... Alors, c'est ça aussi, la 3^e chose pour laquelle je te faisais (?). Bon ben parce que je retrouve quelque chose aussi qui est quand même de l'ordre de... Ou qui n'est pas français quoi. Donc, et ça ça me fait vraiment du bien. Y'a vraiment un terrain là sur lequel on se retrouve qui heu... Et je repensais aussi que..., c'est pas étonnant en fait que j'ai accroché donc deux fois où je suis resté plus longtemps dans un cours, et c'était toujours avec des gens qui n'étaient pas français en fait. Qui n'avaient pas ce côté heu..., extrêmement cérébral heu..., extrêmement heu... Voilà, "il faut modifier le corps autrement". Et tu vois c'est aussi parce que l'idée de dire ça : "il faut modifier le corps en dehors du cours", ça n'a rien de constructif du tout en fait. Tu vois c'est vite balancé. Franchement c'était... En plus je suis injuste là de..., d'insister là-dessus parce qu'elle me le disait au passage en fait. Et en plus je..., je ressors vraiment beaucoup de choses de bien de son cours tu vois.

I.230. Oui oui. Oui oui non mais..., t'inquiète pas je...

D.231. Mais..., en même temps, ça veut dire ce que ça veut dire. Et Toni, elle dit pas ça en fait. Elle dit : "bon vous faites ceci, et cela", et ça c'est constructif. Ça c'est constructif. Et après le corps il se modifie. Et après elle dit, peut-être heu...

I.231. Pour toi dans les cours de Toni y'a pas..., c'est pas cérébral ?

D.232. Heu... Ben si ça l'est quand même parce que ça passe par les mots. Mais heu... Du coup c'est plutôt communicatif que cérébral en fait.

I.232. C'est-à-dire ?

D.233. Ben, c'est à dire, c'est justement pas... comme un cours de Alphonso, de Mr Suma où..., lui il dit rien.

I.233. Oui mais la danse africaine c'est différent. En tout cas la danse traditionnelle africaine la transmission elle se fait pas... (?)

D.234. Ben...

I.234. Oui oui non je suis d'accord, excuse moi, je t'interromps.

D.235. Peut-être, ouais ouais. Peut-être mais alors, à ce moment-là, il faut s'interroger si on a adapté à l'enseigner à tout le monde ou uniquement à des gens qui possèdent déjà les clés. Mais dans cette mesure là tu as raison. Alors... heu... Enfin évidemment pour beaucoup de gens, ça doit faire la même chose dans les cours de Toni. Qui doivent trouver ça extrêmement cérébral. Sûrement. Enfin... Y'a des gens qui doivent dire ça. Ça c'est sûr et certain. Mais moi je trouve ça plutôt une qualité heu... Mais ça c'est quelque chose que j'ai acquis heu... déjà à travers les cours de X. Parce qu'il faut dire les choses. Elle elle disait toujours, mais dans les cours il faut dire, au bout d'un moment il faut dire les choses. D'où ça part un mouvement, ce qu'il faut vraiment faire. Parce que sinon il y a... deux personnes qui arrivent, y'a de nouveau justement ce rapport de pouvoir qui s'installe, et les autres heu... ben... Non ils ont aussi..., ils ont besoin de l'entendre autrement. Et c'est ça heu...

I.235. Et les mots c'est un..., un bon moyen pour toi ?

D.236. Ben heu moi, ça me... Ca en fait partie. Ca en fait partie mais, de la même façon comme par exemple, qu'elle prend par exemple la cuisse et qu'elle la met dans l'en-dehors tu vois. Ca peut être ça aussi tu vois. Parce que là le mot uniquement de dire " tu peux aller plus loin"... c'est une chose mais là, c'est le geste qui compte.

I.236. Et en quoi ce geste... Qu'est-ce qu'il modifie ce geste ?

D.237. Ben que oui effectivement oui, je peux aller plus loin tu vois. Ben ça me le prouve. Tout de suite, sur le... Ca me le prouve tout de suite en fait. Donc je dis pas que les mots sont mieux mais c'est une façon qui est peut-être adaptée à un certain profil de gens. Bon, tu as sûrement heu..., dans les cours de Toni aussi un certain profil de gens, évidemment. Dans une telle école, enfin chez Peter Goss heu..., c'est un certain profil de gens. Qui doivent se ressembler quand même. Ca c'est évident. Ce qui ne veut pas dire heu..., qu'ils s'entendent tous super bien mais y'a quand même heu... Et encore globalement... Ce qui prouve aussi cette histoire tu vois de cet asiatique si je te dis il est venu deux fois, c'est aussi qu'il a du sentir heu non. On lui laisse pas toute la place en fait. Donc les gens ils ne reviennent pas. C'est heu... C'est pas possible. Et d'ailleurs c'est assez marrant, ces gens-là, oui ils reviennent pas chez Toni.

I.237. Ca arrive souvent ? Qu'y ait quelqu'un comme ça... qui arrive et puis qui soit pas à sa place en fait ? Qui trouve pas sa place ?

D.238. C'est plutôt qui trouve pas sa place parce que... Ouais ça arrive quand même régulièrement. Mais c'est aussi parce qu'il y a des gens – enfin personnellement je trouve ils débarquent avec des... un esprit assez curieux quand même -. Enfin je me souviens y'avait une fois un cours débutant, des gens qui venaient pour la toute 1^{ère} fois, ils étaient venus 1/4 d'heure, une personne, l'autre personne 20mn en retard. La toute 1^{ère} fois quoi, tu vois. Et heu... (*il rit*). Non mais tu vois, c'est quand même curieux, tu vois. Et heu..., et ben Toni leur a dit en fin de cours : "sachez que vous êtes bienvenus, mais, le cours commence à 17h30". Et qu'elle pourrait pas par rapport aux autres reprendre tout le travail qui était effectué avant. Voilà quoi. Ben ces gens là on les a plus revus quoi. Donc heu... Ca c'est normal. Après si..., en tant que prof tu remets pas les pendules à l'heure heu... (?) (...) Mais tu vois par exemple par rapport aux mots heu... Ca m'a fait repensé aussi à quelque chose, au cours, que moi, j'adore. Mais malheureusement il y a plein de gens qu'ils respectent pas - mais ça dépend aussi des gens qui sont là. Au stage elle disait tout le temps – enfin pas tout le temps mais assez souvent ; "essayez de ne pas parler" tu vois. Et heu... Donc voilà aussi pour moi y'a quand même quelque chose de l'ordre du complet qui passe à travers autre chose. (...) Non ?

I.238. Oui oui.

D.239. T'es d'accord avec ce que je dis ?

I.239. Tout à fait. (*on rit*).

D.240. Enfin je sais pas... Mmm... Donc heu... Voilà quoi... Et alors si on parlait de toi ? (*on rit*).

Entretien C.

33 ans, professeur de mathématiques

Suit les cours de Toni depuis 5 ans

dimanche 7 mai 2006

I.(intervieweuse)1. (...) Tu es prête C. ?

C.(interviewée)1. Oui oui je suis prête.

I.2. Donc en fait alors ce que je te propose si tu veux bien, c'est de prendre le temps de laisser revenir un moment du stage ou d'un cours de danse, comme tu veux, qui t'as intéressé. Voilà. Donc tu prends le temps de penser à un moment qui t'as intéressé et puis heu..., tu me fais signe quand tu penses à quelque chose... Quand t'as trouvé.

C.2. (...) Hen... c'est difficile parce que des moments, il m'en vient, tu vois. Mais pas, propre à ce stage, pas forcément propre à ce cours. C'est pas vraiment ce que tu cherches.

I.3. C'est-à-dire, heu propre... Ben, d'un cours de Toni. Tu vois ça peut être un cours d'hier, ou de la semaine d'avant, ou d'y a trois mois, ou le dernier stage ou... N'importe quoi. Un moment qui s'est passé dans un cours ou stage de Toni.

C.3. Moi je vais te dire une chose, mais je sais pas si c'est valable. Mais si c'est pas valable tu vas me le dire. Hum..., je pense à un jour où j'ai... où j'ai vraiment senti, que d'aller faire l'équilibre là sur les mains, et de repousser, comme ça, ça changeait vraiment tout le haut de la cage thoracique. Je l'ai senti en revenant. Et que c'était beaucoup plus puissant que les autres exercices parce que là t'as tout ton poids. Quand tu la dégages, voilà.

I.4. Tu te rappelles à peu près quand c'était..., ce... ? Pour le situer... ?

C.4. (?), deux ou trois mois peut-être.

I.5. D'accord. C'était pendant un stage ou pendant un cours ?

C.5. Ca c'était pendant un cours.

I.6. D'accord. Donc est-ce que tu peux me resituer un peu ce cours, qui y avait, ce qui se passait, enfin les éléments dont tu te rappelles, juste pour essayer de..., recontextualiser.

C.6. Voilà, c'est pas de la mauvaise volonté mais je me demande comment je vais faire pour te répondre.

I.7. Non non mais c'est pas grave.

C.7. (?) Non je crois que je peux pas. Même ce stage tu vois j'arrive pas à me souvenir de ce qu'on a fait en fait. Heu...

I.8. Mais ça c'est pas grave après ça..., c'est des choses qui peuvent revenir. Mais heu... Et heu..., qu'est-ce que tu..., de quoi tu te rappelles alors de..., de ce jour ou de cet exercice là sur les mains, dont tu me parles ?

C.8. Non c'est..., ce qui est arrivé sans doute d'autres fois dans d'autres exercices, ou dans d'autres stages. Mais là ce stage, il a pas eu l'effet... Y'a eu des stages vraiment où j'avais l'impression que..., je devais faire beaucoup..., en intensité. Et j'attendais ça sur ce stage et j'ai pas ressenti ça à ce stage là. Ça veut pas dire que j'en avais pas assez à la fin de la journée, que j'étais... Mais heu..., je l'ai pas vécu moi comme aussi intensif que d'autres stages.

I.9. Et ça t'as gêné ?

C.9. Ca m'a gêné parce que j'avais cette attente. Et ça m'a gêné... parce que c'est devenu un stage, j'ai fait un stage de danse. C'est pas hen ! pendant ces vacances j'ai fait un stage de danse avec Toni, c'était formidable, elle travaillait avec le..., elle fait du yoga, elle utilise le yoga dans ses cours tu vois. C'était un stage plus heu... C'est un peu comme heu... C'était ordinaire. Mais ça c'est la sensation, c'est la façon dont je l'ai vécu. Je pense que c'est différent – enfin on a un petit peu parlé avec Toni là le dimanche, et particulièrement le cours de yoga du dimanche quoi dont je suis ressortie... Je pense paniquée en fait hein, vraiment en me disant mais ça m'apporte pas du tout heu... Alors du coup. Et alors peut-être que je suis un peu dans cet état..., depuis que je suis plus qu'un cours par semaine mais ça, enfin, c'est ce qui m'arrivait avant sauf que là..., depuis septembre je prenais les deux cours avec Toni. C'est une phase un peu particulière. Si tu veux, de septembre jusqu'à heu..., janvier je pense, inclus, j'étais dans..., l'appréciation, j'appréciais les progrès que j'avais fait l'année dernière – aussi bien dans les cours de Toni que José, c'est difficile de séparer les deux –. Et heu... dans la satisfaction vraiment totale quoi de dire “oui, là j'ai bien travaillé, là je sens que..., y'a des choses justement dans la cage qui peuvent heu... bouger, je ressens mieux l'appui de mes pieds”, tout ça et vraiment... Et puis..., heu..., ça c'est un peu..., ça c'est un peu atténué jusque là où je suis pas... Où je suis à nouveau dans une sensation où je me dis mais vraiment, heu..., quand je dois tendre la jambe je suis sûre que j'ai la jambe à moitié pliée, heu..., je suis pas très sûre d'avoir le bassin bien placé, enfin tu vois. Donc c'est... Mais c'est difficile pour moi de me projeter dans un autre état où j'ai l'impression que ce que j'aurais pu dire aurait été plus intéressant pour toi.

I.10. Non non non non ben...

C.10. Du coup j'ai plus de mal tu vois... Y'a vraiment des... Alors là le cours de vendredi et celui de samedi j'étais un peu..., un peu mieux disposée. Je me suis sentie dans ces cours un peu mieux dans ces..., c'est important pour moi tu vois. Parce que si je prends un cours et que je... Ça a quand même un... C'est un enjeu important, pour moi. Heu...

I.11. Et donc t'as pris le cours de vendredi et de samedi ?

C.11. J'ai pris le cours de vendredi avec Toni et de samedi avec José.

I.12. D'accord. Et dans le cours que tu as pris vendredi avec Toni est-ce qu'y a un moment de ce cours où..., dont tu voudrais me parler ?

C.12. (...)

I.13. Sur lequel t'aurais envie de revenir ou...

C.13. (...) Ce qui y'a c'est que je sais absolument pas ce qu'on a fait. Mais vraiment... Alors je me souviens que la variation m'a vraiment plu. Heu... Si on a du travailler sur les ischions... Ou sur... Ouvrir les aisselles je crois. C'est quelque chose d'ailleurs que j'ai toujours du mal à comprendre là l'aiselle du bras et l'aiselle du tronc.

I.14. Ouais. Tu te rappelle de l'exercice ? Que..., que vous avez travaillé ?

C.14. Je sais pas ce qu'on a fait en premier mais on a fait ces exercices là où on a la ceinture heu... dans les mains, où on la... pousse je pense pour heu..., pour heu..., pour descendre les omoplates voilà, c'est ça je crois, la leçon. Après on a fait ça heu... Un exercice, dont je me souvenais pas de l'avoir fait... Heu... Où on part du chien mais on pose les coudes. Et on... va poser le nez devant. Alors ça c'est..., ça, j'aimerais bien le refaire cet exercice là en fait je pense que ça doit être très efficace. Mais j'en ai pas heu..., apprécié l'effet tout de suite. Je pense que tu apprécies l'effet... un peu après, dans le cours. Et après bon, j'ai pas forcément...

I.15. Qu'est-ce que c'est pour toi effi..., quand tu dis efficace ?

C.15. Alors, efficace (ton professoral)... Pour moi c'est quand ça m'apporte quelque chose..., qui..., me permet après de danser vraiment différemment. Et que c'est un peu..., le seul exercice qui m'apporte ça. Moi mes jambes par exemple tous les exercices – ah ben ça y est – tous les exercices sur les jambes mais vraiment je les trouve fantastiques et je trouve que quand on les fait..., j'ai après une liberté je trouve dans la jambe que je retrouve absolument pas autrement.

I.16. Tu me donner...

C.16. Mais efficace... La première fois qu'on fait un exercice... Le moment, y a le moment je pense de la révélation. Alors je sais pas si c'est propre à tous les exercices, mais moi je pourrais dégager ça chez moi. Quand je te dis, cet exercice là cet équilibre sur les mains, je l'avais fait... je l'avais fait – je crois que je suis partie... – je l'avais fait des tas et des tas de fois. Simplement j'avais pas – moi ça c'est une zone qui a beaucoup changé hein je te l'ai dit un peu avec l'opération là et heu... et puis je pense que ça peut encore bouger beaucoup. Mais je pense que c'est un peu en train de – je suis, je me tiens moins, je me tenais beaucoup comme ça et j'ai..., une fois j'ai été impressionnée en m'apercevant de profil en me disant que c'était beaucoup plus droit. Sans que j'ai d'effort à faire... Bon ben déjà je me vois mal me promener comme ça (en riant) et puis ensuite heu... Ce que j'essaie c'est c'est pas avoir à faire l'effort de me tenir comme ça. Mais si je me tiens comme ça sans effort parce que mon corps a été modifié – par mon travail et grâce au cours que je suis assidûment – ça c'est bien. Heu..., j'ai échappé ce que voulait dire. Oui et donc..., et je l'ai fait des tas de fois cet exercice là. Mais un jour, après cet exercice, j'ai senti que là j'étais ouverte vraiment différemment. Et depuis j'attends ça de cet exercice. Même si y'a plein d'autres choses qu'on... Mais, aussi, alors y'a le moment de la révélation et puis après, c'est vrai que – Toni l'a dit plusieurs fois quand tu as fait un exercice et quand tu commences à savoir le faire, ben tu as pas la révélation à chaque fois parce qu'après le

corps commence à intégrer... et heu... Moi dégager l'aine, la première fois j'ai trouvé ça vraiment extraordinaire. Depuis maintenant je fais un peu de manière ..., tu vois. J'allais dire encore psychotique (en riant) mais heu, tu vois vraiment je le fais et tout mais..., ça a pas la... Et pourtant, je vois pas pourquoi ça serait moins efficace. Et..., si je le faisais maintenant peut-être que je le fais – si je le fais pas avec mes mains – peut-être que je le fais quand même tu vois. Et heu...

I.17. Et est-ce que tu veux..., est-ce que tu veux bien revenir sur cet exercice dont tu me parlais sur les mains ? Ce jour où, justement..., t'as ressenti vraiment quelque chose dans la cage – c'est ce que tu me disais ?

C.17. Mmm.

I.18. Est-ce que tu peux heu... Est-ce que tu peux me décrire, essayer de te remettre dans ce jour-là où tu as fait cet exercice et essayer de me décrire ce que tu fais.

C.18. Ce que je fais quand je fais cet exercice je peux. Heu..., me remettre dans ce jour là je peux pas du tout. Parce que je sais absolument pas ce qu'on avait fait avant et après.

I.19. Oui mais...

C.19. Mais par contre, qu'est-ce qu'on fait dans cet exercice là ? Ca m'aiderait en fait de... tu vois..., je peux me bouger quoi ? Donc, d'abord... (elle se lève)

I.20. En fait C....

C.20. C'est pas décrire l'exercice... Alors je pense... (?)

I.21. Non en fait c'est plus essayer... Tu me dis que ce jour là, t'as eu une sensation. Particulière. Donc c'est juste si tu peux, juste, tranquillement, en t'asseyant (je ris)...

C.21. J'ai pas le droit de faire ça ?

I.22. Non non mais c'est... Juste essayer – tu peux prendre le temps hein si t'as besoin de temps – juste essayer de voir si tu peux te remettre dans cet exercice, et essayer de recontacter cette sensation. Est-ce que tu crois que tu...

C.22. Non mais d'abord je crois que..., cette sensation je peux pas l'avoir autrement qu'avec cet exercice. Et que je parle d'un moment, je dis de révélation, donc je n'ai plus ce moment là.

I.23. Mais tu peux pas heu...

C.23. Il est encore efficace pour moi cet exercice pour..., c'est-à-dire, voilà. Il produit encore cet effet là hein, c'est efficace à ce (?) là, où, je trouve que il ouvre bien la cage. Mais... Je sais plus ce que j'allais dire...

I.24. Qu'est-ce que c'est pour toi ouvrir la cage ?

C.24. (...) Alors. C'est un ensemble de choses. (...) Mais là encore, c'est en fait, heu... L'effet c'est quoi. C'est que je vais être comme ça, sans faire l'effort d'être comme ça. Après cet exercice. Quand j'ai fait cet exercice, je suis... comme ça... sans faire l'effort.

I.25. C'est ce que tu ressentais ce jour là quand t'as eu la révélation ?

C.25. Oui. Oui. C'est-à-dire que j'avais pas besoin – les omoplates étaient descendues, les clavicules me semblaient étirées, enfin... –. J'avais... Après l'exercice, sans faire l'effort de descendre les omoplates, rouler les épaules vers l'arrière, ouvrir les clavicules, donner de l'espace aux poumons et tout ce qui s'ensuit... Heu... J'avais ça..., sans le faire. Voilà.

I.26. Et qu'est-ce que tu fais quand..., quand tu fais rien, quand tu le fais pas justement ? Tu me dis sans le faire... ?

C.26. Quand je fais pas tout ça ?

I.27. Mmm. Tu me dis "j'avais ça sans le faire".

C.27. Mmm.

I.28. Mais qu'est-ce que tu fais alors ?

C.28. (...) Ben heu, je passe à l'exercice heu..., suivant. Enfin, je faisais autre chose ou j'étais en train... Même en train... Dans une situation qui est presque comparable à la situation où je suis là. En regardant l'exercice où j'étais pas là, j'étais là. Enfin, bon. Toute façon je suis même convaincue je peux pas être là comme j'étais. Tu vois. Parce que là justement je suis pas dans cette... Je suis pas dans cette sensation puisque là je le fais. Je fais l'effort de le faire. Alors que là j'avais fais l'exercice et ça avait changé si tu veux ma..., ma... - comment dire ? -, la structure de mes os, de... ? J'ai pas envie de dire la position parce que c'était pas une position que je prenais. J'ai pas envie de dire état de corps parce qu'état de corps c'est beaucoup..., je crois qu'état de corps ça va pas sans les affects et compagnie. Alors que là, j'ai envie de dire squelettiquement, musculairement heu... Voilà. Pulmonairement.

I.29. Et à ce moment là quand..., quand t'as fait cet exercice et que t'as heu..., que t'as cette ouverture de la cage qui est là sans que t'ais quelque chose à faire vraiment – ce que tu me dis –, là à ce moment là heu..., tu te sens comment ?

C.29. C'est... Je réponds pas à ta question tout suite mais... C'est exactement ça efficace pour moi. C'est... Tu fais cet exercice... et après, les choses sont installées dans ton corps, sans que tu aies besoin de forcément de penser à tout pour l'obtenir. Tu peux y penser et aller encore plus loin mais heu...

I.30. C'est comment quand les choses sont installées dans ton corps ?

C.30. (...) (...) Ca je pense ça peut venir pour moi avec l'histoire de la cage. Et... une chose qui est venue je pense, c'est vraiment l'appui des pieds. Alors comment c'est ? Ben c'est que maintenant heu..., n'importe où que je sois je sens heu..., j'aspire le sol avec la plante des pieds (elle rit) et heu...

I.31. C'est comment ça quand t'aspire le sol avec la plante des pieds ?

C.31. J'aspire et je... C'est même pas... C'est une espèce de... – comment te dire ? Parce qu'en fait c'est pas tout à fait ça, on pousse avec les pieds. J'ai l'impression à la fois que je pousse et que j'aspire, que j'adhère au sol, mais pas par mon poids quoi, par l'action de mon pied. Et que... Je pense que j'ai acquis une force, qui fait que si quelqu'un voulait me pousser

avant de me déraciner heu..., ça demanderait un effort. A l'autre. Heu... Qu'est-ce que tu m'as... ? C'était quoi ta question ? Pourquoi je te parlais de ça ? Je trouve que... intégrer, quand c'est installé ça (?) donc j'avais dit tu m'as demandé de préciser installé..., ou intégré ou... C'est que tu y accèdes beaucoup plus vite. Que tu y accèdes...

I.32. Quelle est ta sensation ? Qu'est-ce que tu ressens ?

C.32. Mais qu'est-ce que je ressens physiquement (manifestement, au son de sa voix, cette question ne lui convient pas du tout...) ?

I.33. Oui. Comment tu te sens, dans ton corps... ?

C.33. (...) Plus consciente.

I.34. C'est-à-dire ?

C.34. Ben c'est-à-dire que je peux porter mon attention sur la façon dont mes pieds sont et qu'ils sont déjà conscients eux-mêmes (amusée). Bon je sais bien qu'il y a quand même pas trop de conscience dans les... Enfin... Oui, c'est une forme de consc... Oui plus consciente.

I.35. Et comment tu fais quand tu portes..., pour porter ton attention sur tes pieds ?

C.35. Voilà. Alors justement. Si c'est installé, c'est que j'ai pas besoin de commencer d'abord par y penser pour que ce soit là. Que c'est là et que je peux y penser. C'est ça, installé pour moi. C'est que... C'est un petit peu ce que j'ai dit tout à l'heure. Pour le faire ou pour l'avoir, cette chose – que ce soit... –, tu as plus besoin – installé ou intégré –, tu as plus besoin... Ça peut être là sans que tu fasses l'effort. C'est pas forcément là au maximum, c'est pas...

I.36. Et c'est comment quand c'est là ? Qu'est-ce que... ? Comment tu sais que c'est là ? A quoi tu reconnais que c'est là ?

C.36. (...) Non mais je parle d'action très précise. Donc là, heu... Je sens... – c'est par la sensation, je pense pas que ça peut être autrement –, heu..., je sens que j'ai pris une..., une sorte de puissance quoi dans les jambes. Et heu...

I.37. A quoi tu reconnais ça, comment tu... ?

C.37. (...) Je te réponds pas tout de suite, j'espère que tu me reposeras la question si je m'éloigne trop. J'essaie de penser que – bon, dans les pieds, je pense que j'ai heu..., intégré des choses. L'appui des pieds. Dans la cage – ça devrait m'aider à te répondre parce que dans la cage, je pense que y'a des choses à venir, y'a des choses qui commencent à venir mais que c'est en cours. Je pense que ça peut aller beaucoup plus loin. Heu... (...) Moi non mais vraiment je vois pas d'autre mot à te dire que, que... Une conscience... Une conscience, quelque chose d'actif heu... Je dirais pas une présence hein. Mais heu... Intellectuellement ça serait une conscience et physiquement ça serait... être actif. Ça serait pas non plus heu... C'est un état, c'est une sensation, c'est pas...

I.38. Et c'est comment quand t'es active ?

C.38. Quand je suis active, je suis active au cours, et là je fais un effort, je réponds à une...

I.39. Tu fais un effort ?

- C.39. Mmm.
- I.40. Pour toi quand t'es active tu fais un effort ?
- C.40. (...) Quand je suis active..., je pense dans le cours oui je fais un effort. J'ai une intention, je dirige... mon attention, j'ai une intention – et une attention – et quelque chose à faire parce que... Mais peut-être parce que le..., le cours de Toni, est quand même construit avec des choses à faire : « pensez à ceci, pensez à cela, faites ceci, faites cela ». Elle nous lâche pas vraiment un moment. Donc est-ce que je dirais la même chose d'un cours de José ? Dans un cours de José j'ai pas l'impression de faire des efforts. Justement.
- I.41. Est-ce que tu te rappelle d'un jour où..., t'as fait un effort comme ça dans le cours de Toni ? Sur un point particulier ?
- C.41. Et ben tout le temps ! Pour moi c'est ça le travail, tout le temps !
- I.42. Mais est-ce que y'a un moment dont tu pourrais me parler. Un moment en particulier.
- C.42. (...)
- I.43. Par exemple le dernier cours.
- C.43. Mais tout le temps on fait des efforts. On n'est pas allé contre la glace. Mais heu...
- I.44. Vendredi par exemple ?
- C.44. (...)
- I.45. Tu me dis vous avez travaillé sur les épaules vendredi ?
- C.45. Ouais. Ben si, faites l'effort de pousser la ceinture, l'effort de détendre ça, l'effort de...
- I.46. D'accord. D'accord. (j'essaie d'interrompre son flux de paroles et d'apaiser sa pointe d'énervement) Donc C. si tu veux bien...
- C.46. Oui...
- I.47. Est-ce que tu veux bien qu'on s'arrête juste un tout petit peu sur cet exercice là ?
- C.47. Ouais...
- I.48. Tu veux bien ?
- C.48. Ben on va essayer.
- I.49. Ouais ? Donc est-ce que... Donc là c'était vendredi. Est-ce que tu peux me resituer un peu ce cours ? Est-ce que tu peux me resituer à peu près combien vous étiez, qui il y avait, où tu te trouvais dans la salle, heu...
- C.49. (...)
- I.50. Ou les éléments qui te reviennent, hein, juste les éléments qui te reviennent hein, c'est pas important si tu te souviens pas... Juste pour heu...
- C.50. Non, je peux me souvenir d'une chose qu'on a faite parce qu'on la fait pas d'habitude c'est qu'on s'est déplacé en diagonale. On a promené les barres d'un côté, puis de l'autre.
- I.51. D'accord. Mais si on reste sur cet exercice, toi t'étais où dans la salle là ?
- C.51. Un peu au milieu je crois.

- I.52. Un peu au milieu ? Tu te rappelles qui y avait heu..., à côté de toi ? ou devant ou derrière, non ?
- C.52. Non.
- I.53. D'accord. Et Toni, elle était où, par rapport à toi ?
- C.53. Devant.
- I.54. D'accord. Donc tu la voyais ?
- C.54. Ouiiiiii (agacé). Non mais je me souviens... Franchement, je peux pas me souvenir si cet exercice on l'a fait les tapis en ligne, ou les tapis dans le (?), c'est heu... Enfin je dois pouvoir, mais heu...
- I.55. Est-ce que tu veux prendre juste deux minutes pour essayer de te remettre dans le...
- C.55. Heu...
- I.56. Tu veux bien ?
- C.56. Je comprends pas, heu... J'ai... Je crois que je peux pas répondre à tes questions.
- I.57. Non mais c'est pas grave. C'est pas grave du tout.
- C.57. (?) de..., de vraiment mais... Je peux pas répondre du tout à tes questions mais y'a des trucs je peux pas répondre à... Enfin je peux pas... Et je crois que je peux même pas faire l'effort, heu... Au-delà, au-delà de l'amitié que j'ai pour toi et que j'aimerais vraiment bien répondre à tes questions, mais je me dis "qu'est-ce que c'est que ces questions", le nombre de gens qui étaient là... En plus je crois quand même j'ai pris..., 4 ou 5 cours de danse dans la semaine. Heu...
- I.58. Non mais c'est pas, c'était pas le nombre de gens, heu... C'était juste pour avoir une idée à peu près tu vois de..., si tu veux de..., l'atmosphère du cours. Ca va pas plus loin hein. Mais c'est pas heu..., c'es pas grave du tout. (on rit). Est-ce que heu... Je sais pas, est-ce que tu veux juste essayer de..., de me décrire cet exercice, ce que tu fais, si tu te rappelles de certaines choses que Toni vous dit à ce moment là, de... Est-ce que... Est-ce que c'est une question qui te convient ?
- C.58. (elle rit). (?) C'est pas un exercice que j'aime. Mais ça fait rien.
- I.59. C'est pas un exercice hein. C'est pas du tout un exercice que je te demande, hein c'est... (je deviens parano...)
- C.59. Non. Cet exercice là, c'est pas un truc que j'ai envie de décrire, c'est pas un truc que j'aime mais... J'aimerais infiniment mieux décrire un exercice avec les jambes. Mais on a pas fait les jambes heu... vendredi.
- I.60. Ben est-ce que tu veux revenir sur un autre jour où vous avez travaillé sur les jambes ?
- C.60. Ouais. (...) Je comprends pas ce que tu veux. Heu...
- I.61. En fait si tu veux c'était juste...
- C.61. Si tu veux plutôt que je décrive un exercice, si tu...

I.62. Oui. C'était juste, voir si tu... essayer de revenir sur un moment, un moment d'un cours en fait. Tu vois je sais pas est-ce qu'y a... Dans les cours que fait Toni – donc ça fait assez longtemps que tu prends les cours de Toni – est-ce qu'y a... – donc elle propose des choses, plusieurs choses pendant les cours -, donc toi, qu'est-ce qui t'intéresse le plus dans ce que propose Toni, par exemple ? (Je renonce au "moment").

C.62. (...)

I.63. Qu'est-ce qui t'intéresse dans les cours de Toni ?

C.63. Moi ce qui m'intéresse..., Ce qui m'intéresse c'est que je trouve qu'elle fait des..., qu'elle propose des cours efficaces (elle accentue) ; qu'elle est, extrêmement attentive à ce qu'on fait ; qu'elle nous corrige... bien. Que... elle nous donne mille et que ces indications sont anatomiques – ça c'est important pour moi. Heu... Ca m'importe beaucoup même si je pense que c'est pas d'emblée (?). Je pense pas que c'est ce qui me correspond le plus, ou en tout cas c'est pas ce qui me correspondait le plus quand j'ai commencé à danser. Peut-être que c'est en train de changer, ça et que peut-être maintenant, c'est ça qui me correspond mieux. Et ça c'est quoi, je vais te le dire, c'est, heu... (...). Faire quelque chose. Avoir une action – avec les pieds, avec heu.... Heu...

I.64. Et tu me dis, parmi les choses qui t'intéressent, tu me dis elle donne beaucoup d'indications. Et ces indications sont anatomiques.

C.64. Souvent. Toute façon quand les indications sont pas anatomiques, j'ai beaucoup plus de difficulté.

I.65. C'est quoi quand les indications sont pas anatomiques par exemple ?

C.65. Alors c'est pas dans les exercices. Mais c'est dans..., dans une variation...

I.66. D'accord.

C.66. Heu... Quand ça commence "là on est des éléphants, des (?), des oiseaux", alors ça ça m'insupporte très très vite. Heu... J'ai horreur de ça. Alors que si je sais que c'est la main qui va entraîner l'épaule et que la main elle va chercher le pied ou que... Ca ça me parle beaucoup plus. Voilà. Mais ça c'est moi.

I.67. Et en quoi, alors par exemple heu... Heu... Y'a un exercice – au choix – (elle rit), dont tu veux me parler où elle donne ce genre d'indication ? Est-ce que tu veux bien (?) ...

C.67. Oui, les exercices sur les jambes par exemple.

I.68. D'accord. Alors par exemple, quel exercice ?

C.68. (...) Tous les exercices sur les jambes (elle rit).

I.69. Est-ce que tu veux en choisir un ? M'en parler de un en particulier ?

C.69. (...) Heu... Mais qu'est-ce que tu veux..., tu veux que je le décrive cet exercice ?

I.70. Oui, que tu me dises de quel exercice il s'agit en fait.

C.70. Mmm. Je pense que je choisirai un exercice sur les jambes.

I.71. Oui.

- C.71. (...)
- I.72. Et lequel ?
- C.72. Un sur les jambes où on a le dos au sol.
- I.73. D'accord.
- C.73. Heu... (...). Donc avec toute la force des pieds...
- I.74. Mmm. Donc là t'es comment dans cet exercice toi ?
- C.74. On est au sol.
- I.75. Ouais. Les jambes elles sont comment ?
- C.75. Alors l'une va être... – je sais pas encore ce que je vais prendre. On va dire que une jambe est heu..., tendue et l'autre non. Heu une jambe est au sol tendue, et l'autre non. Maintenant je sais pas encore ce que je vais choisir.
- I.76. Et elle est comment ?
- C.76. Alors celle qui est au sol. Tout le pied pousse pousse pousse loin devant. Heu... La cuisse roule fortement vers l'intérieur. Heu... Le haut de la cuisse essaie de plaquer au sol, de plaquer le reste du derrière de la cuisse au sol. Heu... Les côtes sont tirées vers l'arrière.
- I.77. La deuxième jambe elle est où et comment ?
- C.77. Alors moi je prendrai celui où la 2^e jambe, heu..., elle a d'abord été montée à 90° et puis elle va aller en ouverture à droite. Enfin à droite si c'est la jambe droite hein.
- I.78. D'accord. D'accord.
- C.78. Heu...
- I.79. Donc, les bras là qu'est-ce qu'ils font ?
- C.79. Qu'est-ce qu'ils font ? Je crois que dans celui-ci – alors c'est un peu dommage parce que... - quand les bras sont à l'arrière ça aide beaucoup à l'étirement des..., de la colonne, des côtes et compagnie mais dans celui-ci on tire pas les bras vers l'arrière parce que... On a une ceinture sur le pied donc on pousse... En fait les deux pieds poussent poussent poussent poussent loin. Heu... Les deux cuisses sont roulées vers l'intérieur... Et alors ce que j'aime bien dans cet exercice..., outre toutes ces indications mais j'en oublie beaucoup, c'est que, heu..., le fait que la jambe aille sur le côté déstabilise beaucoup, le reste de l'équilibre. Et ça vraiment..., heu..., c'est tout le travail que j'ai fait qui me permet maintenant de garder le plus possible ce côté étiré et de pas être justement emportée par la jambe. Et de penser à étirer (?) les côtes des deux côtés, et de penser à tirer le nombril du côté opposé à la jambe, heu..., et de pousser loin loin la jambe. Et heu... (...)
- I.80. Et dans ces heu..., donc tu te rappelles, est-ce que tu te rappelles d'un jour où..., où tu as fait cet exercice..., non ? Du moins est-ce que tu peux te remettre dans cet exercice ?
- C.80. Ça dépend... je peux..., ça dépend, je sais pas ce que tu vas demander après, demande moi après.

- I.81. Non non non non juste est-ce que tu peux, là, essayer de te remettre dans cet exercice et d'avoir les sensations ? De ce qui se passe dans l'exercice.
- C.81. Non mais je peux pas me remettre dans cet exercice en étant là assise. C'est pas possible.
- I.82. D'accord.
- C.82. Par contre j'ai sans doute une idée assez claire des sensations que j'ai. Ca, oui.
- I.83. D'accord. D'accord.
- C.83. Heu... Et d'ailleurs finalement, contrairement à ce que j'ai dit dans l'exercice, j'ai plus la sensation quand je le fait d'être... J'ai plus la sensation maintenant je pense quand je le fais d'avoir à lutter pour pas me pas casser la figure du côté de la jambe, parce que je pense que j'ai construit un bon appui de l'autre côté. Là je le prend à gauche, par exemple. Mais heu..., c'est très arbitraire. C'est certainement pas...
- I.84. A gauche c'est-à-dire ?
- C.84. La jambe à gauche allongée, la jambe à droite ouverte.
- I.85. D'accord.
- C.85. Heu...
- I.86. Et c'est quoi pour toi un bon appui ?
- C.86. Un bon appui c'est quoi ? C'est quelque chose qui fait que je suis pas embarquée justement par la jambe. Ca c'est clair ! Si t'as pas d'appui, t'as les..., le bassin qui se déplace, le nombril qui se barre du côté de la jambe, et heu... Là t'es suffisamment ouverte pour que si tu n'avais pas d'appui ta jambe elle tomberait sur le sol mais le reste, là à gauche... Alors personne dans le cours n'en est là mais heu...
- I.87. Qu'est-ce que c'est être ouverte pour toi ?
- C.87. Ouverte..., j'ai dit ouverte, moi ?
- I.88. Oui t'as dit ouverte.
- C.88. Heu... Non mais là c'est un exercice où la jambe est ouverte de toute façon. Alors quand je disais ouvert tout à l'heure par rapport à la cage thoracique je trouve que c'est beaucoup plus mystérieux. Là ouvert, c'est une position. La jambe est ouverte sur le côté. Heu...
- I.89. Et dans cet exercice, tu te sens comment ? Qu'est-ce qui se passe pour toi ?
- C.89. Mais dans tous ces exercices..., je trouve très étrange..., je sais pas ce que tu cherches à... Je comprends pas bien ce que tu attends de cette question là. Moi dans cet exercice, comment je me sens ? Je me sens bien quand je suis attentive à ce que je fais, que j'essaie d'être partout où... D'avoir mon intention dirigée partout où..., où Toni nous demande des heu..., de penser à quelque chose. Et heu..., je crois que avancer pour moi dans ce travail là, c'est pouvoir être présente dans tous ces endroits là. Mais heu... On est sur un chemin qui va vers ça. Et quand les choses sont intégrées – je reprends des choses sur lesquelles tu m'as questionnées tout

à l'heure -, et bien, tu penses à une chose et pendant que tu penses à une chose la chose que tu viens de mettre en place s'en va pas toute seule. Heu... S'en va pas, toute seule, pourquoi je dis tout seule, parce que ton intention est un peu, ailleurs. Toujours sur ton corps mais plus au même endroit du corps. Heu..., mais comment je me sens pour moi ça veut pas dire grand-chose, quoi. Je suis..., les mots, vraiment – comment je me sens à un cours de danse -, j'aime me sentir concentrée. Heu..., pour moi le travail c'est la conscience. C'est avoir la conscience... enfin consciente..., la porter sur un endroit du corps. Et plus la conscience est globale, plus... je travaille à avancer. Mais je sens pas de... J'aime sentir que je travaille. J'aime sentir que je fais le travail qui est demandé. Heu..., j'aime sentir que je suis...

I.90. C'est quoi pour..., comment tu fais quand... Tu dis faire le travail qui est demandé, c'est...

C.90. Elle donne 500 indications c'est pas très difficile... (elle rit, un peu agacée)

I.91. D'accord, d'accord, donc elle donne des indications. Est-ce que c'est important pour toi ces indications que donne Toni ?

C.91. Oui ! De toute façon les indications dans un cours je les bois. Si elles sont rares, ou plus rares comme dans le cours de José, c'est là-dessus que je m'appuie. C'est ça qui me..., qui me guide.

I.92. Et tu me parlais des indications anatomiques, qui étaient pour toi importantes.

C.92. Oui, oui.

I.93. Donc Toni elle donne des indications anatomiques ?

C.93. Oui. Et très précises. Quand elle sépare l'aisselle en... l'aisselle du bras et l'aisselle du tronc... Je les comprends pas toujours d'ailleurs. Y'a des choses qui sont difficiles pour moi à comprendre. Et ça c'est une chose que j'ai pas comprise encore les aisselles.

I.94. Mais heu..., mais c'est important pour qu'il y ait ces indications anatomiques ?

C.94. Oui.

I.95. Et qu'il y ait cette précision ?

C.95. Oui. Mais ça c'est important pour moi, parce que je suis quelqu'un de très analytique. C'était important quand je... – bon je sais que je t'avais dit que j'avais suivi là des cours avec Marie-Christine Gheorghui –, c'est les premiers cours où y'avait justement pour moi des choses anatomiques et tout de suite j'ai su que c'était ça dont j'avais besoin. Que c'était ça qui me correspondait.

I.96. Tu saurais me dire..., m'en parler un peu plus ? De l'importance pour toi de ces indications anatomiques.

C.96. (...)

I.97. D'accord alors. Par exemple, si on prends cet exercice dont tu me parles où tu es sur le dos, avec la ceinture, et la jambe en ouverture.

C.97. Ouais.

- I.98. Donc par exemple, qu'est-ce que..., quelles indications anatomiques donne Toni dans cet exercice ? Est-ce que tu peux m'en citer une ?
- C.98. Je peux t'en citer dix, mais une je sais pas.
- I.99. N'importe laquelle. Cite-m'en dix si tu veux... (*on rit*).
- C.99. Bon, mais je les ai citées tout à l'heure. J'ai dit la poussée du pied vers l'avant, j'ai dit la cuisse vers l'intérieur, j'ai dit les côtés qui tirent vers l'arrière, j'ai dit le nombril qui tourne à gauche... Je pense que j'en ai...
- I.100. Oui oui.
- C.100. Presque donné dix...
- I.101. Oui oui.
- C.101. Je peux en donner dix. **Une** non parce que le travail c'est pas de faire **une** ! Enfin je veux bien une. Non, j'ai du mal à vouloir qu'une. Parce que ça sert à rien de parler d'un exercice aussi complexe, heu... Elle en donne peut-être jamais qu'une d'ailleurs parce que heu... Parce qu'on travaille pas que, un doigt. Voilà. On travaille quand même le corps, donc..., enfin. Et même dans une partie du corps elle se limite jamais à une. Peut-être parce que..., elle dit, que, on relâche une partie pour pouvoir travailler une autre pour produire dans une autre partie un..., un travail passif par exemple, des choses comme ça. Ou peut-être que..., heu... Souvent quand on a une action volontaire, dans une partie du corps, ça donne une action, dans les parties voisines, et que justement dans les parties voisines, on veut avoir une action contraire... Ca a presque pas de sens, de ce point de vue là ça peut pas avoir de sens de dire **une** action. Alors... sinon je repense encore au pied. Voilà, où alors là je pourrais dire que l'action finalement, qu'on soit au sol ou debout c'est vraiment la poussée du pied, étaler, les orteils écartés, heu... Mais alors ça veut dire qu'il faut se limiter au pied quoi. Déjà c'est déjà plein de choses.
- I.102. Non non non non c'était juste que tu m'en cites une si tu veux. Ca voulait pas dire..., je parlais pas dans la pratique tu vois.
- C.102. Oui, ça veut dire je comprends pas très bien. Tu veux pas que je décrive un exercice, alors je décris pas un exercice.
- I.103. Si, si si.
- C.103. Après tu me dis (*elle rit*)..., tu me dis, heu... Je comprends pas en fait, vraiment pas ce que tu veux.
- I.104. Mais, C.... Non non mais je veux rien du tout, enfin je te, je te... (...) Non non c'était...
- C.104. Bon. Si tu veux rien du tout, je pense que je t'aurais comblé (en riant, ironique).
- I.105. (*on rit*). Non c'était juste heu...
- C.105. Et je réalise à quel point... C'est bizarre parce que j'ai l'impression de tellement souvent pouvoir parler de ces cours et d'en dire des choses intéressantes, et là, heu... Je sais pas en fait, je...

I.106. Non non, j'étais juste..., intriguée par le fait – parce qu'effectivement y'a plusieurs exercices, y'a plein d'exercices avec à chaque fois comme tu me dis plein d'indications anatomiques, et..., je voulais savoir, enfin..., je voulais juste que tu me dises un peu, si tu veux, en quoi ces indications anatomiques étaient importantes pour toi. Et en quoi..., comment tu les recevais, comment tu travaillais avec ça, tu vois c'était juste... Alors c'est pas..., forcément facile d'y répondre mais tu vois c'était juste heu..., la question...

C.106. Elles me renseignent sur l'exercice à faire. C'est très différent, de voir... quelqu'un et d'essayer de reproduire. Pour moi c'est très important que ça passe par les mots. Et la description. (...) Et pas seulement ben vous faites ça. Pour pouvoir regarder ce que je fais vous faites pareil. Heu... (...). On fait jamais pareil parce qu'on sait pas..., enfin, ou alors faudrait vraiment voir très très bien et... Heu..., pourquoi c'est important ? C'est important parce que c'est..., c'est comme ça que je travaille, c'est comme ça qu'elle travaille, et c'est comme ça que moi j'arrive à travailler. C'est comme ça peut-être que je **sais** que je travaille, c'est comme ça que je sais où je **dois** travailler.

I.107. Tu dis c'est comme ça que je **sais** que je travaille. C'est-à-dire ?

C.107. (...) C'est à dire que si j'ai pas ces indications je pense que je cours après ce qu'il faut faire. Peut-être que par chance je le fais, et peut-être je le fais pas vraiment. (...)

I.108. Et en quoi ces indications te..., te permettent de savoir que tu travailles ?

C.108. Ben parce que je..., j'ai une indication, j'ai un travail à faire, je fais ce travail, c'est aussi bête que ça hein, je fais ce travail... Quand je dis j'ai bien travaillé au cours de danse..., c'est que j'ai été..., globalement, dans ce travail, **j'ai fais** ce qu'y avait à faire. Ce qu'y avait à faire... J'ai répondu si tu veux à ces...indications. ...

I.109. Et le fait que..., que Toni cite précisément les parties du corps..., de manière anatomiquement précise, ça c'est aussi quelque chose qui est important pour toi ?

C.109. C'est **le** travail, ça en fait... C'est-à-dire que comme ça je peux travailler, et autrement, ben, je fais quelque chose. C'est différent. Je fais quelque chose. Et là je, je..., je fais **ce** travail là. Je fais quelque chose... Toute façon on a la même distance avec la parole – c'est rigolo d'ailleurs hein... J'allais dire on a la même distance avec la parole, où ce qu'on dit, heu... C'est pas ce qui est reçu. Ben là, ce qu'on montre, je pense que c'est pas ce qui est reçu. Et je pense que si on montre, seulement..., on peut obtenir vraiment beaucoup de choses..., qui ressemblent, mais qui sont pas. En précisant..., on peut obtenir..., cette chose là précise qui est faite. Je crois qu'on a vraiment le même décalage avec la parole. Et je te disais ce qui est rigolo, c'est qu'on a ce décalage avec la parole et que là finalement, je recours soigneusement à la parole... J'ai beaucoup cru que... J'ai beaucoup cru je crois qu'on pouvait tout dire... **Dire tout**, je veux dire. Heu...

I.110. Et après, le fait d'avoir ces indications anatomiques précises, ce travail très précis à **faire**..., après heu..., comment heu... Avec tout ça, qu'est-ce qui se passe pour toi quand tu dances ?

C.110. ... Mais quand je danse, j'aime qu'il se passe la même chose. J'aime savoir ce je fais, j'aime savoir ce que j'ai à faire, heu... ... Sauf que quand on danse, à la différence des exercices, je trouve qu'y a... ... Je pense, que le plaisir que j'ai quand je fais des exercices et le plaisir que j'ai quand je danse est complètement différent. Heu...

I.111. C'est-à-dire ?

C.111. ...

I.112. Si tu veux bien m'en parler ?

C.112. Le plaisir de faire les exercices, c'est plus une satisfaction qu'un plaisir. ... et le plaisir de danser je crois que c'est que ça... C'est cette espèce de conjonction du corps..., du corporel, de l'intellectuel et de... – comment dire ça ? Je sais pas le mot, si c'est artistique ou (?)...., quelque chose dans ce terme. Heu... En tout cas peut-être du domaine, quand je vais vieillir, du domaine de l'intellect. Je crois qu'on peut mettre tout ça dans le même panier. Y'a sûrement un mot pour dire ça précisément mais..., je le sélectionne pas. (?)

I.113. Et heu..., et quand tu dances, qu'est-ce que tu en fais de ces indications anatomiques ?

C.113.

I.114. Ou de quelle manière elles sont présentes pour toi ?

C.114. Mmm... Je suis pas encore bien au moment où je... Je les exploite pas encore assez, quand je danse. Parce que je cours encore après la mémoire. Heu... ..

I.115. Et si tu prends l'exemple d'une variation que as bien su danser, où tu étais à l'aise avec la mémoire..., Là est-ce que tu peux me dire quelque chose de...

C.115. Non mais je crois que en fait je réponds mal mais heu... C'est la danse qui est hum... C'est plus... .. Oh, je sais pas. C'est la danse qui devient prioritaire. Alors que dans les exercices de yoga pas de danse. C'est pas du tout. C'est pas... La partie – voilà. Je disais, heu, je cherchais le mot mais on pourrait dire imaginaire peut-être avec heu..., plaisir, affect... Il remplacerait pas mais il faudrait l'ajouter à ceux que j'ai dit tout à l'heure. Heu...

I.116. Qu'est-ce qui est premier pour toi dans les exercices ?

C.116 ... Non mais ces exercices, comme les cours de yoga là que j'ai commencé à prendre, je les fais avec beaucoup de sérieux mais je trouve que c'est ingrat ces exercices, c'est ingrat. Totalement ingrat. ... Je... C'est drôle parce que, quand j'ai commencé ce travail là..., je pense que c'est vraiment la richesse – la richesse c'est-à-dire le nombre, heu..., la qualité, c'est-à-dire la précision – des indications, qui m'ont accrochées. Mais franchement... Aujourd'hui j'ai peut-être changé. C'est-à-dire que je suis... Je pensais pas que j'étais prête à les prendre les cours de yoga et il se trouve que je suis prête. Et que j'en tire aussi une sorte de... (*elle souffle*) c'est pas du plaisir, quand même (*elle éclate de rire*). C'est pas du plaisir (*en riant*) ! Mais... une sorte de

satisfaction quand même. Qui vient aussi parce que après coup, on se sent bien, on se sent autrement. Heu...

I.117. Comment tu relies ces exercices ou ce travail de yoga à la danse ?

C.117. Je peux pas te répondre encore une fois. Moi je pense que ce qui me convenait, **bien**, mais ils étaient pas accessibles pour moi ; ce qui correspondait à la personne que j'étais – et j'ai pas commencé avec des gens qui travaillaient comme ça –, c'était les cours de José. Le Feldenkrais, un travail où t'es dans la sensation. Heu... D'ailleurs je pense que la première fois où j'ai pris un cours de danse, c'est ça qui m'a séduite. C'était la priorité au corps, la priorité du corps. Heu... Voilà. ... Alors me retrouver, à avoir maintenant du plaisir à faire un travail quand même qui demande de la volonté..., heu..., physique, musculaire, franchement ça c'était pas du tout moi ! C'était contre moi, contre le moi qui a commencé à danser il y a..., une dizaine d'années maintenant. Ca c'était contre moi. Et maintenant... Je me suis sentie terriblement mal, en particulier dimanche à ce stage de yoga, parce que j'en avais pas assez de ça ! ... Mais ça c'est pas général du tout – enfin bon de toute façon un entretien c'est pas général mais... C'est quand même, très particulier. Et même l'année dernière j'en étais pas là. Heu... ... Je trouve que le plaisir du yoga, c'est un peu le plaisir de la course à pied quoi. Tu te fais chier à courir (en riant) et quand tu reviens, c'est emmerdant..., c'est inintéressant comme effort – je parle pas du yoga -. Mais courir je trouve que c'est absolument inintéressant physiquement comme effort. Heu... et intellectuellement du coup parce que bon, c'est toujours les jambes qui courent, enfin, je... Vraiment. Zéro intérêt à ça. Seulement quand t'as couru pendant trois quarts d'heure – bon ça fait bien... plus de 10 ans que ça m'est par arrivé – je cours toute la journée tu vois mais courir pour courir –, quand tu reviens, tu te sens bien. Mais ce "tu te sens bien" c'est quoi ? C'est : tu penses que c'est bien pour toi d'avoir fait cet effort là, c'est quand même beaucoup ça ! Le yoga c'est, c'est très..., ils sont très forts là-dessus aussi. On pense que ce qu'on fait c'est bien pour soi. Mais déjà on est contents ! Heu... Alors y'a un plaisir dans la danse qui est plus mystérieux, qui est plus complexe, parce qu'y a pas que le physique dans la danse, y'a pas que le corps, y'a vraiment... Pour moi c'est heu..., c'est complet la danse. C'est complet, parce que c'est intellectuel, c'est corporel, physique on dit – heu..., je suis pas très à cheval hein sur ces mots, corporel et physique pour moi c'est pareil là. Heu... Et heu..., et toute cette part, imaginaire, danser sur de la musique, heu... C'est ça qu'elle appelle nourrir sa danse, ça existe pas du tout dans le yoga et ça existe pas dans les exercices de yoga - le plaisir de la sensation. C'est le plaisir de l'effort quand même. Et ben moi, j'ai un peu du mal... Mais c'est là que je suis en train..., je suis..., je suis en train de changer là-dessus. J'ai un peu du mal à parler du plaisir de l'effort physique. Parce que je trouve ça contradictoire, mais n'empêche que je suis en train d'y arriver. Heu... D'aller vers ça, j'entends.

I.118. Et juste... Si tu veux bien juste qu'on revienne là, tu me parlais de l'importance qu'avaient pour toi ces indications anatomiques. Est-ce que heu... Est-ce que tu saurais me dire ce que tu en fais pendant la danse, de ces indications.

C.118. Ah oui c'est vrai... Tu reviens avec ta question (*en riant*). Qu'est que j'en fais, qu'est-ce que j'en fais. Qu'est-ce que j'en fais (*en riant*). Mais elles sont toujours là, pareil. Alors, quelles indications ? Elles se limitent, je me limite pour l'instant, aux indications que Toni redonne dans la variation. Et de ce point de vue là, je fais ça comme un exercice. Du point de vue de ces indications, là, je les fais comme un exercice.

I.119. Mais tu dances ? Mais tu dances en même temps ?

C.119. Oui. Oui. Mais, je suis pareil que pour un exercice là dedans. Par rapport à ces indications. Elles dirigent ma danse, et j'essaie d'y être attentive, de penser à ce qu'elle dit. Mais ce qu'on a fait avant, c'est quand même bien rare que j'arrive en plus – enfin ça n'arrive jamais ! On a fait, on a travaillé heu... Peu importe sur quoi on a travaillé, quand on est dans la variation, j'ai pas..., je peux pas avoir moi encore mon indication sur... heu mon attention sur la mémoire, plus les indications qu'elle donne plus les indications des exercices qu'on a fait avant. J'en suis pas là.

I.120. Mais alors quand vous êtes en train de travailler la variation est-ce qu'elle redonne des indications anatomiques.

C.120. Mmm. Pareil, friande, pareil. Je suis friande encore des indications.

I.121. D'accord, donc là t'es friande pendant la variation.

C.121. Oui.

I.122. Et à ce moment là, comment tu... allies ces indications anatomiques qui pour toi sont... – c'est bien ce que tu m'as je crois hein, quelque chose d'un travail... – et, la danse qui, d'après ce que tu m'as dit, est plus liée à l'imaginaire, à l'affect.

C.122. Mmm. ... Ben moi je pense que ça se juxtapose.

I.123. Mmm. Ouais...

C.123. ... Les deux sont là. Alors je dis juxtaposé, j'ai pas le culot de dire que c'est séparé. Mais heu..., les deux sont là mais c'est quand même toujours la partie intellectuelle qui dit "ça c'est le travail à faire et c'est là" et le reste c'est plus mystérieux. Heu... Le reste... Mystérieux finalement c'est quoi mystérieux ? C'est plus inconscient. Peut-être.

I.124. Et est-ce que tu te rappelles vendredi, dans la variation que vous avez dansé, d'une ou de plusieurs comme tu veux indications anatomiques qu'a données Toni. Pendant le travail de variation. ... Une indication qui a été..., intéressante pour toi.

C.124. Mmm. Je sais qu'y en a eu une. Mais j'arrive pas à remettre la main dessus. ... Bon c'est pas facile je voulais dire mais heu... La courbe très haut, on était heu... sur une jambe tendue je pense avec une jambe en attitude derrière. Et la courbe du corps qui était heu... qui

était justement dans cette partie là (*elle montre son sternum*). Pas penchée depuis là bien sûr, mais pas non plus depuis là, depuis vraiment plus haut.

I.125. D'accord.

C.125. Ca m'a été... Mais pourquoi ça m'a été important ? Toujours pareil. Parce que j'ai... J'ai eu l'impression de savoir ce qu'il fallait faire.

I.126. Qu'est-ce qu'elle disait comme indication là ?

C.126. La courbe était plus haute. Heu... Donc on était comme ça debout sur une jambe, avec une attitude ici, et la courbe devant, du corps.

I.127. Elle a employé quoi comme mot Toni là ?

C.127. ...

I.128. Elle a montré une partie du corps en disant la courbe est plus haute ?

C.128. Oui, je crois.

I.129. Oui ?

C.129. Je sais pas... enfin..., je sais pas. Là j'ai pas. Peut-être d'autres fois j'aurais, là j'ai pas en plus on a travaillé un petit peu aussi sur le... – j'ai l'impression de mélanger –. On a travaillé aussi sur cette zone là avec José et heu... vendredi, et je veux pas mélanger.

I.130. D'accord.

C.130. Mais, ça se recoupe aussi, enfin... Mais, ce que disait José c'est que..., sentir que – on avait travaillé au début, on avait senti l'appui de la cage thoracique, jusqu'aux basses côtes, des basses côtes jusqu'en haut, d'en haut jusqu'aux basses côtes. Et après elle nous disait voilà cette partie là, juste..., toute la cage thoracique que je voudrais qui soit engagée..., aussi dans une courbe, dans des courbes de danse en fait.

I.131. Donc ça..., ça t'a aidé, ça t'aide quand heu...elle te donne ce...

C.131. Mais c'est même pas aider c'est que je sais ce qui heu... Je sais à ce moment-là ce qu'il faut faire et je fais ça. Si je sais pas ce qu'il faut faire ben je crois peut-être que ce que je fais c'est bien, et peut-être que c'est bien, peut-être que c'est pas bien...

I.132. comment tu sais que ce que tu fais à ce moment-là c'est ce qu'il faut faire ? En quoi l'indication, les mots, et l'indication anatomique, te permettent de savoir que tu es bien dans le travail ? Tu dis parce que je sais ce qu'il y a à faire et je le fais.

C.132. Ben par la sensation... Je vois pas comment je pourrais le savoir autrement...

I.133. Ouais. D'accord, non non mais c'était juste heu..., ouais. Mais comment tu sais alors que cette sensation est la bonne ?

C.133. Je le sais pas. Je pense que je le sais pas. Je pense qu'on l'apprend par les corrections qu'on a. Parce que on prend pas justement..., c'est pas **une seule** indication d'un seul exercice d'un seul cours. Heu... On le sait pas. On le sait pas avec certitude. Je pense qu'on peut jamais savoir en fait. Mais..., on le... On le sait, c'est une histoire de probabilité quoi finalement. On le sait heu... On le sait parce que Toni va nous dire "oui c'est ça le travail" ou

“non c’est pas ça que je demande”. L’autre jour avec José, on faisait un travail et je me dis tiens c’est quoi. J’avais pas vu, j’avais **pas vu** et j’avais pas écouté que toute cette partie là du pied restait au sol. Et je faisais dégagé jusqu’à la pointe. J’ai pas senti puisque j’avais pas entendu qu’il fallait le faire. Quand elle me l’a dit... ben j’ai pu faire ce qu’il y avait à faire. Si elle avait pas vu que j’avais fait de travers, j’aurais pas su. Bon, autre exemple. Y’avait, toujours dans la barre de José samedi – à un moment on devait heu..., on allait sur le côté, hop, on devait venir en retiré la jambe. Chaque fois j’ai oublié de le faire. Je m’en suis rendu compte juste après.

I.134. D’accord mais là c’était des exercices. Dans le cadre...

C.134. Oui mais ils sont plus dansés ces exercices là à la barre. On est en musique tout de suite.

I.135. D’accord.

C.135. C’est très différent, heu... C’est drôle parce que je serais presque... Aujourd’hui, là maintenant je dirais que le cours de José, pour moi c’est de la danse, c’est de la sensation dès le début. Et c’est de... Pour moi c’est de la danse dès le début. Alors que... chez Toni, les exercices, du début là inspirés du yoga, c’est pas de la danse. Pour moi c’est pas de la danse. Alors après tu vas me dire pourquoi mais j’en sais rien pourquoi.

I.136. Oui, oui (*on rit*).

C.136. Mais pourquoi, pourquoi, finalement, elle nous met pas de musique sur les exercices de yoga, après tout ? Je pourrai dire ça (*en riant*).

I.137. Et à ce moment là par exemple, tu me donnes l’exemple où José – ou Toni je sais plus – a corrigé la courbe et a dit voilà c’est une courbe qui vient du haut. Donc elle donne l’indication, donc toi tu fais. Et à ce moment là, quand tu fais..., qu’est-ce que tu ressens, qu’est-ce qui te permet de savoir que... t’as corrigé, et que t’as le bon mouvement ?

C.137. Maintenant je sens, heu... Je sais pas... C’est... C’est un... Je pense que c’est un chemin, je pense que c’est ça l’apprentissage, heu... Je pense que c’est ça le travail, l’apprentissage. Heu... C’est que, au début quand tu commences ben tu te rends pas compte si c’est pareil ça ou ça et puis après tu peux..., commencer la courbe un peu là où tu veux, de plus en plus facilement. Et heu... Et ce qui..., ce qui est fascinant pour moi c’est de voir que le même mouvement, si tu diriges par le menton, c’est pas la même chose que si tu le diriges par le..., ici, que c’est pas la même chose que si tu le penses par le sternum, que c’est pas la même chose si tu engages... – bon là c’est carrément autre chose – je pense. En tout cas moi je sens carrément autre chose. Je te dis j’essaie de le faire par le, les heu... Et je crois que c’est cette richesse là qui me..., qui me fascine. Et de pouvoir, choisir, et de pouvoir... Donc du coup ben maintenant si je vois ça je me dis oui mais c’est quoi qui dirige l’action ? C’est le sommet du crâne, c’est... derrière la nuque, c’est... Et si j’ai pas ces d’indications, moi, je suis pas quelqu’un qui fait et qui se dit je laisse ça de côté, je ne sais pas ce qu’y faut faire... Ca aussi j’apprends. Mais c’est pas par la danse que j’apprends, c’est par un ensemble de choses que j’apprends mais... J’aime pas... En fait je pense que j’ai **horreur** et ça dans la vie en général,

de faire un truc qui est pas ce que j'ai heu... Aller faire des exercices de danse pour risquer de m'abîmer le dos et pour faire et puis puis... et puis refaire tout le temps les mêmes choses ça m'intéresse pas. Je crois que ça m'intéresse... – mais ça je parle de moi... C'est..., assez saisissant... je suis plusieurs fois saisie, par... heu... l'acharnement – l'acharnement parce que ça fait du temps, heu..., et que c'est beaucoup de volonté aussi de **vouloir** changer des choses – corporellement et psychologiquement –, alors que j'ai besoin tellement d'être rassurée et que les choses ne bougent pas. Mais je fais tout ce qu'il faut pour qu'elles bougent les choses. Peut-être parce que je suis pas bien d'ailleurs. J'ai pas envie de rester comme je suis ni physiquement ni heu... ... Et pourtant... C'est très déstabilisant d'être toujours en train de bouger. Heu... Et je crois que, dans la danse, ça créé ces moments où finalement, heu... oh ! je me dis mais là je danse pas bien, les choses bougent pas, je vois pas. Et puis d'autres moments je me dis ah ! là je sens que ça pourrait bouger ici. Ah ! puis le cours suivant ben non, ça a pas bougé... Ah ! si, là ça commence à bouger... Bon ben ça bouge pas là mais là peut-être que je sens que mes jambes sont devenues puissantes. Mais heu... Je sais pas ce qui transparaît dans ce que je dis mais pour moi c'est vraiment un travail de vie... C'est un travail de vie heu... Comme le travail que je fais en psychanalyse c'est un travail de vie. Je pourrais presque dire c'est ça la vie. C'est ça la vie que je choisis pour mon corps. La vie que je choisis pour mon corps ce serait la danse. Heu... ... Je sais pas.

I.138. D'accord.

C.138. Qu'est-ce que tu m'avais dit là ?

I.139. ... Non, je te demandais juste, mais bon c'était pas non plus heu... (on rit)

C.139. Je te désespère...

I.140. Non non non non pas du tout, non mais... Non c'était juste, j'étais simplement curieuse de savoir, dans ce fameux cours où..., ce jour-là, cette fois-ci, quand José ou Toni – je sais plus – a donné l'indication...

C.140. J'étais trop basse avant qu'elle ait donné l'indication. Et si elle l'avait pas donné j'aurais fait tout le cours comme ça, **et**, je me sentais pas bien. Et le fait que...

I.141. Et qu'est-ce que ça a fait quand t'as modifié

C.141. Que j'ai modifié... ?

I.142. Ouais.

C.142. Mais est-ce que je me sentais pas bien parce que j'étais pas très sûre de ce qu'il y avait à faire – c'est une chose possible –. Ou est-ce que le fait d'avoir ça ça m'a donné corporellement un appui. Ou est-ce que tout simplement ça donne à la fois un appui corporellement... – puisque là..., je suis **là**, oui y'a un appui sans doute dans le sternum. Qui allège sans doute le reste, d'autres parties du corps qui créent un autre équilibre de toute façon puisque là on est sur une jambe –. Mais ça donne aussi un appui, heu..., à la pensée. Enfin à la pensée heu... À l'intention, heu au travail. Je pense que c'est les deux. Moi ce qui me..., ce qui me plaît dans la

danse, c'est justement qui y ait tout ce travail là. Que..., heu..., je sois engagée intellectuellement. Alors je sais que c'est pas heu... mais que j'ai quelque chose à faire de..., c'est bien. Parce que... .. Ça m'a beaucoup aidé à me concentrer. Sinon j'étais... C'est pas ça qui m'a aidé à me concentrer mais en tout cas..., heu..., ça donne..., heu..., aussi un appui pour la concentration. Toute façon c'est étonnant, je fais exprès d'utiliser les mêmes mots mais... J'ai **tellement** dit souvent – chez ma psy –, c'est tellement..., les mêmes mots finalement. On peut tellement trouver les mêmes mots, heu..., pour parler comme ça des choses heu...

I.143. Les mêmes mots, que ?

C.143. Les mêmes mots pour parler du travail que je fais en psychanalyse et du travail que je fais en danse. Donc pour parler de quelque chose de... Quand je parle d'appui, quand je parlais là d'appui... Parler d'appui pour ma pensée ou pour heu... ça **c'est** le mot. Pour moi c'est le mot.

I.144. Et du coup, à ce moment là, tu sais comment tu..., ce que ça a modifié dans ton..., dans ton corps, comment tu t'es..., comment tu t'es sentie..., ce qui s'est passé ?

C.144. Mais ce qui s'est passé c'est que **j'ai** changé.

I.145. Oui.

C.145. Heu... Ou peut-être que je faisais pas heu..., et que **j'ai fait** quelque chose à ce moment-là qui était justement cette courbe, que ça a donné..., ça a changé... J'ai l'impression d'avoir déjà dit... C'est drôle, je... J'ai l'impression de pas répondre du tout à ce que tu me poses parce que j'ai l'impression à chaque fois que tu me poses la même question, à laquelle j'ai répondu en fait.

I.146. Non c'était simplement pour te faire préciser en fait, c'était pour te faire préciser, simplement au point de vue de ton état... corporel, de ta sensation, tu vois.

C.146. Mais l'état corporel et la sensation, je crois que c'est vraiment différent. Heu...

I.147. T'es pas obligée de...

C.147. L'état corporel pour moi heu..., c'est le tout. Alors que la sensation, c'est un peu comme l'intention, elle peut être globale mais elle peut être dirigée. Là quand je dis cette indication précise ben ma sensation a été dirigée là ... Mais heu... Je vois pas ce que je peux préciser de plus qu'en te disant que ça a donné un autre équilibre.

I.148 ? D'accord.

C.148. Ça a donné un autre équilibre parce que je pense que j'avais un appui là (*elle montre son sternum*). En plus d'avoir l'appui de la jambe. Et que du coup je pouvais peut-être être plus libre dans la partie arrière du corps mais heu... Je pourrais, heu... dire 50 choses là-dessus je pense. Vraiment. Heu... Mais là en tout cas, c'est vrai... Je crois que ce que j'ai dit..., sur la danse... .. Y'a toute cette part, heu..., je dis inconsciente mais..., ça veut pas dire que l'inconscient corporel et..., et psychologique et compagnie est mort, quand tu fais un exercice de yoga. Mais y'a de la place pour ça dans la danse. Heu... Dans le yoga et dans le sport je pense

qu'y a pas de la place pour ça. C'est pas prévu pour ça. C'est pas prévu pour ça. C'est pour ça que je trouve la danse plus complète. Mais je la trouve complète aussi parce que..., ma pensée est occupée. Est occupée... à diriger, mon intention, là, donc...

I.149. D'accord.

C.149. Mais la sensation... Tu m'as posé je crois plusieurs fois la question de la sensation mais heu... (...) Je dirais que là la sensation elle se suffit à elle-même heu... Je suis..., je sens que... Tu veux que je te dise, comment je sais que je sens que là c'est mon coude que je plie... et que...

I.150. Non non c'était juste comment tu te sentais en général après cette modification. Qu'est-ce que ça avait changé, dans...

C.150. Mais ça change pas tout l'état du corps, c'est pas spectaculaire hein. C'est heu... Ça change, ça change peut-être les trois, là cette partie imaginaire, cette partie..., mon intention, ça la change puisque du coup elle est appelée là – qu'elle l'était pas avant. Et ça change ma sensation parce que du coup je change..., je change physiquement ce que je faisais. Mais heu... Pas plus pas moins. Alors le plus c'est quoi. Mais le plus c'est pas lié à la danse. C'est heu... Oui je suis plus, c'est plus plaisant pour moi de faire ce qu'il y a à faire plutôt que de faire n'importe quoi. Mais c'est même un monde et l'autre quoi. Mais heu... ... Je serais curieuse d'entendre d'autres..., ou toi, même, parler de cette sensation. Je comprends pas... Ça se suffit...

I.151. C'était juste une question hein C., c'était pas... Y'a pas de bonne réponse et de mauvaise réponse...

C.151. Ouais, mais... Qu'est-ce que c'est que cette sensation ? Cette sensation c'est de sentir ça. C'est tout. Alors ça entraîne d'autres choses, oui, ça entraîne... Et dans les autres domaines. Notamment..., je suis contente, de faire ça – "ah ! tiens je fais ça comme il faut", "ah ! là je sais"... Mais heu..., voilà ça c'est une...

I.152. D'accord. Mmm. Très bien. Je te remercie C..

C.152. (*elle rit*) J'ai pas, je... ... C'était très difficile ce que tu m'as demandé.

I.153. Ah bon !

C.153. Me demander de me souvenir d'un moment précis déjà c'est pas... C'est-à-dire que si je l'ai sous la main, c'est très bien... Si je dois le chercher c'est heu...

I.154. Non c'est pour ça que je te demandais de choisir vraiment..., n'importe quoi. Un moment heu...

C.154. Ce qui est très désagréable, c'est que je sens pas du tout ce que tu veux. Je comprend pas sur quoi tu heu...

I.155. En fait je veux rien de précis si tu veux. Moi je cherche rien de précis.

C.155. Ben alors c'est ça qui est très désagréable ! (*elle rit*)

I.156. Si tu veux moi c'est vraiment complètement ouvert, tu vois. Si tu veux, que tu me parles d'un moment précis, c'était plus pour être sur quelque chose, dont on puisse..., que tu me décrive : "voilà là on était là avec..., c'était un cours..., on travaillait cet exercice..." - et puis que tu m'en parle et qu'à partir de là on parle à partir de ça si tu veux plutôt que de parler comme ça heu..., dans le vide tu vois.

C.156. Ah ouais...

I.157. C'était pour avoir justement un point d'appui. Tu vois tout simplement.

C.157. Oui mais qu'on parle de quoi à partir de là ?

I.158. Ben à partir de là qu'on parle du travail, de comment se passe le travail, de...

C.158. Oui mais alors on a pas vraiment parlé du travail, on a..., comment se passe le cours, on a pas vraiment parlé d'un cours... On a pas vraiment parlé d'un exercice... On a pas vraiment... La seule chose dont j'ai un peu vraiment parlé c'est de moi... Mais en même temps c'était pas vraiment de moi dont on parlait. Heu..., c'était pas vraiment de la danse pour moi..., dont on parlait. C'est... C'est pas un reproche hein mais... Je sais pas finalement de quoi on a parlé. Si on me demandait de quoi on a parlé, je crois que je saurais pas dire.

I.159. Ah bon (*en riant*) ?

C.159. Ouais.

I.160. Tu sais pas de quoi on a parlé là ? (on rit).

C.160. Non non mais..., vraiment. On a un peu parlé des cours de Toni, un peu... Un peu d'un exercice mais pas trop décrire un exercice mais quand même dire un peu quelques indications mais pas trop, une. Mais heu... Pas vraiment des cours de danse... On a pas vraiment parlé des cours de danse et peut-être c'est ça dont tu voulais que je parle – maintenant je comprend. Heu... mais du coup on a pas vraiment parlé de la danse non plus, ni de l'apprentissage vraiment...

I.161. Mais tu sais j'avais pas d'attente particulière du tout C. hein. Moi je voulais juste que tu me parles de quelque chose dont t'avais envie de me parler. C'est tout.

C.161. Ouais.

I.162. Tu vois, je voulais juste... Voilà. C'est ce qu'on a fait hein ! Je t'ai demandé de me parler d'un moment, ou de..., bon, voilà, on a... Mais c'est très bien hein ! C'est très très bien !

C.162. Mmm. Et ben moi j'avais pas envie de parler d'un moment, j'ai eu beaucoup de mal à trouver un moment. Mais tant mieux si j'ai..., quand même parlé, fait mon point de vue.

I.163. Qu'est-ce qui te... gênait dans le fait de choisir un moment, de parler d'un moment ?

C.163. ... Non mais ce qui me gênait, c'est justement... Ce qui me manque dans un cours qui n'est pas un cours de Toni ou de José, c'est que je sais pas, ce que tu veux. Je sais pas..., heu... Mais peut-être que tu voulais juste ça et que ça te va, tu vois.

I.164. Mais, en quoi ça te gênait de parler d'un moment spécifié ? En quoi c'était quelque chose qui était gênant pour toi ou difficile ? Est-ce que tu saurais me dire ?

C.164. Parce que là en ce moment, j'ai pas de moment précis dans ma tête. Que j'ai vraiment que des fragments, que j'ai du mal à m'attacher à un exercice heu... J'ai presque envie de dire, le mot qui me vient, c'est pas naturel. C'est-à-dire que, parfois, oui, je vais raconter un exercice, je vais dire ça c'était formidable, on a fait comme ça, (?) etc. Là je suis pas dans une phase, depuis plusieurs mois, où je ressens ça. Mais heu...

I.165. D'accord. C'est pas grave.

C.165. Alors y'a une chose dont j'ai pas parlé du tout. Et qui est très importante dans un cours de danse. Et qui était importante vendredi et qui était importante samedi aussi. C'est la musique. Ça c'est important aussi. Parce que ça donne un appui sans doute, alors là pour le coup à l'imaginaire.

I.166. D'accord. Oui oui mais si tu veux moi j'ai commencé par te parler d'un moment – ben il faut bien démarrer quelque part, tu vois et pour qu'on ait un point commun. Après si toi t'as pas de moment qui te vient c'est pas grave, tu vois. On entre par une autre porte.

C.166. C'est pas que c'est pas grave mais c'est que je vois pas ce qui est intéressant dans ce que j'ai pu t'apporter. Et je trouve ça un peu dommage quoi.

I.167. Mais ça c'est heu... Non non, ça c'est heu... Ça après c'est mon domaine.

C.167. Oui c'est ton domaine mais heu..., alors d'être peut-être mise à l'écart, si c'est ton domaine c'est très énervant. (*elle rit*). En tous les cas (?) (*en riant*).

I.168. Comment ça mise à l'écart ?

C.168. Ben heu... C'est comme si on jouait à un jeu... C'est comme si on jouait, c'est comme si **je** jouais à un jeu dont je connais pas la règle, dont je connais pas le but, et heu...

I.169. Alors, je vais te dire très simplement. Très simplement.

C.169. Et heu... Je sais même pas si...

I.170. D'accord. D'accord. Je vais te le dire très simplement. Moi ce qui m'intéresse, dans ces entretiens – donc je pars d'un moment spécifié effectivement, je propose de parler d'un moment spécifié pour qu'on ait un truc très concret, et très précis, d'où commencer à parler, tu vois. maintenant, si ça ça marche pas, parce que tu te rappelles pas, ou pour x raison, moi ce qui m'intéresse, c'est que toi tu me parles..., tu vas me parler du cours de Toni, et ça va être intéressant parce que...

C.170. C'aurait été plus simple pour moi que tu me donnes cette indication anatomique (mi-riant) précise de parler du cours de Toni mais bon c'est propre à moi hein...

I.171. Mais toute façon tu savais que..., tu venais pour ça, pour parler du cours de Toni ?

C.171. Non. Tu m'as branché sur un exercice, c'est différent pour moi. Non mais bon, ça je sais que c'est..., c'est juste moi. Mais heu... Mais heu... En même temps ça veut pas dire que c'est heu...

I.172. (?) C'est ce que je t'ai demandé C., je t'ai dit un élément, quelque chose qui t'intéresse dans le cours de Toni, tu te rappelles ? (?)

C.172. Ouais mais pour moi c'est pas parler du cours hein. Parler d'un élément qui m'intéresse dans le cours de Toni, c'est pas parler du cours de Toni. Pour moi. Ca veut pas dire que là, peut-être que y'a largement pour toi de quoi faire, compiler avec le reste c'est heu..., c'est pas important. Mais c'était... Là je me ramène à moi quoi je me dis... ... C'est comme si ça me détournait du cours de Toni, moi. D'être heu..., de devoir parler d'un élément du cours de Toni. Et ça, c'est vraiment... Mais là, tu as vraiment un grand spectacle... ce qui se passe pour moi... Pour moi ce qui passe dans le cours de Toni c'est le contraire. C'est que je **sais**... Et heu... C'est... C'est plus supportable pour moi d'aller prendre un cours, où je sais heu... ben ce qui faut faire, où on donne pas d'indications, ça m'intéresse même pas. Heu...

I.173. Mais si je t'avais demandé de parler **du** cours de Toni alors ? En quoi ça aurait été plus facile ou... Par où t'aurais commencé ?

C.173. Je sais pas par où j'aurais commencé... Mais j'aurais su de quoi on parlait et... Certainement je t'aurais demandé de préciser. Mais je t'aurais... Ce que j'ai pas pu faire ici en fait. C'est poser une question sur ce que tu voulais dans... Je t'aurais dit oui mais quoi dans le cours de Toni, dans le cours de Toni y'a plein de choses. A peu près sûr. Mais là je fais pas comme si, parce que là c'est après. Mais je... Certainement je t'aurais demandé. Mais...

I.174. Donc je t'aurais dit heu parle-moi d'un exercice par exemple (je ris).

C.174. Oui mais ça aurait été différent. Enfin j'avais pas...

I.175. D'ailleurs j'ai pas dit exercice, je t'ai demandé de me parler d'un **moment**, qui t'avais intéressé. Un moment du cours ou d'un stage de Toni qui t'intéressait donc...

C.175. Mais c'est très vague un moment. Un moment d'un cours de Toni pour moi c'est le contraire d'un cours de Toni.

I.176. C'est-à-dire ?

C.176. C'est un peu ce que je disais tout à l'heure. Tu peux pas parler du cours de Toni ou d'un exercice que propose Toni si tu parles que d'une action à faire.

I.177. Oui mais on pars de là et puis après on..., on rayonne, si tu veux. C'est juste qu'il faut bien commencer à parler quelque part.

C.177. Si ce qu'on a dit est heu...

I.178. Mais tu vois c'est juste qu'il faut bien commencer à parler de quelque part. On peut pas heu... On peut pas tout englober tout de suite et tout d'un coup. Il faut partir de quelque part et après ça on... On rayonne, on brode, on étoffe, tu vois. Je ça pas si ça te paraît heu... Si ça te parle ce que je te dis... ?

C.178. ... Moi le contraire me convient mieux. Mais heu...

I.179. C'est-à-dire ?

C.179 ... Non mais c'est vrai je comprends pas de quoi on a parlé en fait. Mais c'est pas grave hein !

I.180. Et dis-moi C. c'est quoi le contraire ? Tu dis le contraire me convient mieux.

C.180. Tu voulais qu'on parle du cours de danse. Si c'est ça que tu voulais c'était plus simple pour moi que tu me dises "je voudrais qu'on parle du cours de danse". Plutôt que de restreindre ça d'abord qui donne une orientation... sur un exercice, sur un élément – l'élément pouvant être n'importe quoi jusqu'au nombre de personnes qui suivent le cours, enfin ça me paraît... J'ai pas compris de quoi tu voulais... C'est gênant pour moi, je dis pas que c'est gênant dans l'absolu, en soi. Pour moi c'est très gênant. ... J'ai vraiment pas compris de quoi on parlait. Et même si tu as dit oui, mais ça peut être, comment les tapis étaient disposés...

I.181. Ah non ça, je t'ai pas dit ça non (*je ris*). C'est toi qui...

C.181. Non t'as pas dit ça mais qui était devant toi, ou à côté, qui était là...

I.182. Oui. C'était simplement pour te remettre dans le contexte, si tu veux c'est tout. Pour que toi tu te remettes dans le moment, que tu recontactes le moment. Mais heu..., ça n'a aucune importance en fait hein, tu vois.

C.182. Oui. (...) Mais moi ça a eu une incidence, sur moi. Un peu un truc mais "qu'est-ce qu'elle me raconte". C'est ça tu vois. Non mais c'est pas...

I.183. Non mais c'est intéressant quoi que tu me fasses ce retour. Mais heu... Et si je t'avais dit "est-ce que tu peux parler d'un cours de Toni ?". Si je te dis "est-ce que tu peux me parler d'un cours de Toni ?". Par quoi tu...

C.183. Mais ça aurais pris plus l'allure d'une conversation. Mais peut-être que c'est juste ça qui me met mal à l'aise tu vois, c'est d'être heu... Je sais pas... J'ai l'impression, c'est-à-dire que... J'ai l'impression que j'en parle souvent, et tellement facilement, et que j'ai tellement à en dire – du cours de danse –, que de me retrouver là... en étant heu... ben en sachant..., en sachant vraiment pas quoi dire, finalement...

I.184. Pourtant tu m'en as dit beaucoup de choses hein... Tu m'as dit plein de choses ! **Plein** plein plein de choses ! Tu m'as dit énormément de choses C. !

C.184. J'ai l'impression... On n'a pas... J'ai l'impression que tu voulais aller plus loin sur l'histoire de la sensation.

I.185. Non mais tu me dis ce que tu as à me dire, tu vois. Moi je prends ce que tu me donne, c'est tout. Tu vois.

C.185. Mais c'est-à-dire que... Ouais...

I.186. Faut pas du tout que ça t'inquiète ou heu...

C.186. Non mais c'est...

I.187. Ca t'as perturbé (*en riant*).

C.187. C'est pas satisf... Pour moi c'est pas satisfaisant du tout.

I.188. Non non ben je t'assure moi je suis tout à fait satisfaite hein. Je te rassure... J'avais aucune attente particulière heu..

C.188. Mmm

- I.189. Je... Tu vois quand je... Chacun vous me donnez ce que vous avez à me donner, c'est tout. Moi ça me..., ça me va. Tu vois non non t'inquiète pas.
- C.189. Non mais c'est l'essentiel.
- I.190. Oui oui non non t'inquiète pas je...
- C.190. (?)
- I.191. C'est pas un exercice, c'est pas un QCM, y'a pas des bonnes réponses et des mauvaises réponses y'a...
- C.191. Ca je..., je comprend bien. Mais heu... ... Ouais enfin bon.
- I.192. Tu veux un peu plus de... (*je lui propose un peu plus de thé...*)

Entretien B.

49 ans, chef de bureau de la coopération internationale au Ministère de l'agriculture

Suit les cours de Toni depuis plus de dix ans

Dimanche 23 Avril 2006

I.(intervieweuse)1. Donc ce que je te propose, si tu veux bien, c'est heu, c'est de prendre le temps – tu prends tout le temps qu'il te faut – pour laisser revenir un moment du stage qui t'as intéressé et dont tu as envie de me parler.

B.(interviewée)1. Heu, enfin toute façon moi parmi, enfin dans le stage, ce qui m'intéresse le plus c'est la partie danse. Parce que moi c'est la partie danse qui m'intéresse. La partie yoga pour moi elle qu'une, qu'un accès pour faciliter heu la danse. Moi ce que j'aime c'est danser, c'est danser heu dans l'espace, j'aime beaucoup heu utiliser l'espace. Heu, donc c'est cet aspect là qui m'intéresse le plus. D'ailleurs je l'ai toujours dit à Toni moi c'est que j'aime c'est les variations. Mais, évidemment heu, je sais bien que pour heu, être heu, comment dire..., enfin bien travailler cette variation il faut une base, et que cette base tu peux l'acquérir soit heu par la danse de la manière traditionnelle en faisant certains exercices, soit t'as fait du classique soit tu as fait d'autres choses (?) soit tu peux l'acquérir aussi donc heu, Toni (?) du yoga parce que j'avais jamais fait du yoga donc heu, par le yoga, qui te donne aussi un accès, heu, différent quoi. Mais heu personnellement moi c'est l'aspect danse que, que j'aime quoi.

I.2. D'accord. Alors si tu veux bien heu, est-ce que tu pourrais essayer de retrouver un moment, du stage heu, auquel heu, voilà qui, qui t'as..., dont tu te souviens ou qui t'as intéressé ou, un moment particulier alors prends le temps, prends tout le temps qu'il te faut pour te remettre dans le stage et pour essayer de recontacter ce moment.

B.2. Alors je dirai que j'ai un moment qui m'a heu, où ça a été assez étonnant pour moi, ça a été heu - donc j'ai beaucoup apprécié cette variation, j'ai bien aimé – et heu, le dernier jour – je crois que c'est le dernier jour, ou l'avant-dernier jour, j'me souviens plus très bien – mais on a heu, élargi cette variation, en faisant heu quelque chose, une partie avant heu, la variation, totale (j'sais pas si tu te souviens c'était l'aspect "animal", qu'elle a présenté). J'avoue que quand elle a expliqué ça – en plus j'étais fatiguée parce que c'était la fin du stage – sur le moment j'ai pas compris quoi. J'ai pas compris heu, ffffff, j'ai pas trop adhéré, pendant, 5-10 mn ou un certain temps, et puis heu, et puis j'me suis dit bon ça fait partie de la variation heu, toute façon je vais essayer, voilà, je vais essayer. Donc là heu, physiquement (c'est heu, c'est un aspect intéressant, enfin je pense), je me suis mise heu, derrière Toni en fait, tu vois. Je pense aussi pour essayer de capter son énergie (ça s'est quelque chose que ?). J'ai essayé de capter son énergie et pour entrer dans cette partie qui était complètement différente hein du reste de la variation – qui était cette

partie là animale heu..., enfin que moi a priori je sentais pas du tout, quoi au départ. Et heu..., au fur et à mesure qu'on l'a fait, et ben je me suis heu..., j'ai eu l'impression vraiment de rentrer dedans. Et pour moi ça s'est assez heu... Ensuite ça s'est enchaîné quoi. Cette première partie complètement animale, s'est bien enchaînée dans le..., dans le reste de la variation. Et j'avoue que..., tu m'aurais interviewée tout au début quand on a appris ça, je t'aurais dit j'y arriverai jamais, je le sentirai jamais (elle rit). Heu... Parce que je pense que là..., en tout cas pour moi, la (force ?) c'est de, de sentir (ce que tu dances?) – la variation tu l'apprends, bon techniquement, c'est un ensemble de mouvements. Heu... Moi j'ai besoin de sentir l'espace (?). Et j'ai besoin de le sentir intérieurement. Je sais pas de..., que ça fasse partie un peu de moi-même. Et ça c'est quelque chose qui m'a paru heu..., qui m'a paru vraiment intéressant.

I.3. Mmm. Alors heu..., alors si tu veux bien, est-ce que tu..., est-ce qu'on peut faire – parce que c'est intéressant ce moment là justement dont tu parles -, est-ce que tu veux bien qu'on essaie de revenir à ce moment où tu me dis donc Toni montre la variation etc. heu, je le sens pas, je me dis je vais pas y arriver etc. Et tu m'as dit que..., tu m'as dit je me suis placée derrière Toni pour essayer de capter...

B.3. Oui, son énergie.

I.4. ... son énergie t'as dit. Voilà. Ouais. Donc est-ce que tu veux bien qu'on essaie de revenir à ce moment...

B.4. Ouais.

I.5. Donc heu..., est-ce que tu peux heu..., est-ce que tu peux te remettre dans ce moment (?). Donc t'es derrière Toni, et...

B.5. Heu.... Oui, parce que, enfin je veux dire c'est capter son énergie et capter, heu l'énergie de cette variation.

I.6. Ouais. Bon, d'accord. (*j'essaie de l'interrompre mais elle est lancée...*)

B.6. ... Bien sûr c'est un ensemble hein quand je dis heu..., c'est un, un, un ensemble quoi.

I.7. Mais alors est-ce que tu peux heu..., essayer juste de revenir à ce moment-là. De revenir, juste t'es là, t'es derrière Toni, et heu, Toni heu..., donc vous montre, vous apprend la variation ?

B.7. Ouais. Elle nous apprend la variation.

I.8. Ouais ? D'accord. Donc heu, tu peux me resituer ? T'es où, t'es comment, heu... Essayer vraiment de rester sur ce petit moment heu...

B.8. Heu...

I.9. Prends le temps hein, si t'as besoin de te remettre heu..., pour recontacter le moment...

B.9. Mmm... ... Heu, bon je me souviens le début heu... Le début je l'avais, après j'avais commencé à l'intégrer petit à petit et j'avais un moment où j'avais un trou quoi. Donc heu je m'étais heu... C'est vrai que je m'arrangeais je me mettais pas loin quoi.

I.10. Donc là t'es où en fait ?

- B.10. Heu... Tu te souviens ça faisait des aller-retour comme ça dans la salle, hein. Et heu... – alors attends cette variation... Ca démarre, heu... ... (?) je me rappelle plus, je me rappelle plus (?) Attends, que je me remémore... ... Oui on démarrait au fond je crois, dans la salle. ... Bon j'ai un peu oublié.
- I.11. Ouais bon c'est pas, c'est pas grave.
- B.11. J'ai un peu oublié.
- I.12. Oui bon ça c'est, c'est pas très grave. Tu te situes à peu près heu...
- B.12. Oui, oui, oui.
- I.13. Par rapport à Toni, par rapport aux autres élèves ?
- B.13. Heu... oui, d'ailleurs quand... En fait là je fais que parler de moi, mais en réalité heu, dans le groupe, je sais pas si tu as remarqué, je pense que d'autres ont probablement eu la même réaction que moi - au départ qu'on comprenait pas le lien de cette deuxième partie assez animale par rapport à la variation qui était plus technique –. Et heu..., à la fin finalement tout le monde y arrivait quasiment hein. Tout le monde a réussi à (?). Mais c'est vrai que heu... Donc moi à un moment je me suis un peu heu..., de temps en temps je... – comment dire ? De temps en temps j'ai, je sens le groupe, et parfois je ne le sens pas. Et là heu, c'est vrai que j'ai besoin dans un premier temps, moi si tu veux d'intégrer, heu..., d'intégrer cette, cette idée, cette énergie, en moi, hein. Et heu, seulement après je peux la partager avec le groupe.
- I.14. D'accord. Oui oui. D'accord. *(je n'arrive pas ou n'ose pas l'interrompre...)*
- B.14. Hein. Moi j'ai heu, enfin... Et alors c'est une façon de fonctionner *(elle rit)*...
- I.15. Oui oui, bien sûr...
- B.15. Ouais. Et donc là j'ai eu besoin probablement de plus de temps, tu vois. Pour heu, peut-être parce que j'étais fatiguée, peut-être aussi parce que, parce que dans ma tête, tout simplement je voyais pas le lien. Donc il m'a fallu un moment pour capter d'abord cette énergie, heu..., et intégrer ce..., cette variation animale. Et du coup après, être dans le groupe quoi, tu vois *(j'essaie de l'interrompre mais elle se met à parler plus fort...)*.
- I.16. D'accord. Pour après heu..., d'accord. Et tu veux bien qu'on essaie de rester sur ce, sur ce 1^{er} moment alors, où tu essaies capter l'énergie heu..., de Toni ? Tu veux bien qu'on essaie de re... de revenir sur ce moment et de..., d'essayer d'y rester de voir heu, qu'est-ce qui se passe ?
- B.16. Ouais.
- I.17. Donc là toi t'es heu... Tu peux essayer de voir où t'es par rapport à Toni, par rapport aux autres ?
- B.17. Ecoute, je vais te prendre un autre exemple. Heu..., de sport, d'un autre sport. Donc heu..., à une époque je faisais un petit peu de vélo. Et heu..., je faisais pas de compétition mais on faisait des rallyes vélo, quand même sur heu..., le petit temps de 50km ou 60km. Et heu tu

sais par exemple quand tu es heu..., quand tu es fatigué, quand tu, tu trouves plus ton énergie personnelle, tu peux te mettre dans la roue de celui heu...

I.18. Oui, oui, bien sûr....

B.18.Tu vois qui, qui est devant. Et heu..., bon. En vélo en fait il te coupe le vent mais il te donne aussi cette heu..., cette espèce d'énergie quoi. Et là et..., et là c'était ça.

I.19. Alors là, qu'est-ce qui se passe pour toi ? Là t'es derrière Toni. Est-ce que tu peux..., tu peux réussir à te..., tu peux t'y remettre heu...

B.19. Heu, ffffff... ..

I.20. Si tu veux bien hein, si ça t'intéresse d'essayer de...

B.20. Oui, non, oui, non c'est difficile à expliquer, en fait heu... Je crois que, non, peut-être que j'ai pas envie de me poser des questions (?).

B.21. Non non mais je crois que, c'est pas la même idée tu vois... (*on parle toutes les deux en même temps...*) Je crois que j'intègre heu... J'intègre heu petit à petit heu..., le mouvement. Si tu veux. (*j'amorce un « alors » mais elle se remet à parler plus fort...*) Et et et heu..., en mémoire. Et à l'intérieur de..., de mon corps quoi. A l'intérieur de, mon..., physique. Enfin, oui, au niveau corporel quoi tu vois. A deux niveaux je dirais : t'as au niveau mental, au niveau corporel.

I.22. D'accord. Mais en fait si tu veux c'est pas... Je te demande pas du tout une analyse ou quoi de, tu vois. Pas du tout du tout. En fait, juste, heu... Tu vois si tu, si t'essaie, vraiment de remettre dans le moment. Tu vois tu, tu reviens en arrière, t'es au moment du stage, t'es là, vous allez travailler ce truc animal. Tu te dis ho la la, qu'est-ce que c'est que ce truc, je vais jamais y arriver, je comprends pas du tout.

B.22. Mmm. Voilà (*elle rit*).

I.23. Et là, t'es derrière Toni, donc tu me dis tu te mets derrière Toni pour capter son énergie.

B.23. Ouais.

I.24. Et là donc, elle montre et... Toi qu'est-ce que tu fais là ? Qu'est-ce que tu fais à ce moment-là ?

B.24. Ben je m'intègre dans son mouvement.

I.25. Et comment tu fais quand tu t'intègres dans son mouvement ?

B.25. ... Je sais pas du tout. Je sais pas...

I.26. Sans analyser, qu'est-ce que tu fais ? Vraiment heu..., très basique hein, c'est pas du tout une analyse. Vraiment toi t'es là, donc tu me dis je m'intègre. Qu'est-ce que...

B.26. Oui oui je... Tu te souviens hein je... Tu te souviens c'était heu..., c'était très animal, c'était pas du tout danse hein. C'était heu... Donc t'essaies de trouver heu..., une respiration. Hein parce que là...

I.27. Là à ce moment-là qu'est-ce que tu fais ? Tu essaies de trouver une respiration...

B.27. Oui, j'essaie de trouver une respiration. Heu... ..

- I.28. Quand tu dis je m'intègre...
- B.28. Tu n'essaies pas de trouver une forme. Hein, tu n'essaies pas de trouver une forme parce que là c'est (?). Tu essaies de trouver une respiration. Tu essaie de..., de t'imaginer cet aspect heu..., animal.
- I.29. Et comment tu fais là...
- B.29. Cet aspect-là, qui est lourd, qui est lourd au sol. Quelque chose qui, forcément, fait adhérer, au sol. Qui est pas du tout aérien.
- I.30. Ouais. C'est comment quand quand, quand ça adhère ?
- B.30. Quelque chose qui est très dans, dans le sol (*elle continue sans m'entendre...*).
- I.31. Ouais.
- B.31. Pour moi c'est pas évident parce que moi je suis plutôt... une aérienne. Donc tu vois (?), donc c'est quelque chose que tu vas chercher dans le sol...
- I.32. Et comment tu fais pour aller chercher ça dans le sol ?
- B.32. Tu cherches donc par cette respiration. ... Par ce..., par cette communication. Au sol, par terre, je sais pas. Par cette communication de..., corporelle. Par cette communication heu..., (?).
- I.33. Ouais. Et à ce moment là, quand t'es derrière Toni, c'est...
- B.33. Ben j'essaie de me mettre dans son mouvement. Tu vois. Elle est..., elle montre. Elle heu..., enfin elle montre cette variation. Et moi je suis derrière et j'essaie de m'intégrer dans son mouvement. Alors pas de le copier. C'est pas ça le but. De m'intégrer dans le sens de le..., de l'adopter. Donc d'adopter ce, ce mouvement (très court ?). De reprendre cette énergie, là tu te souviens on courait. De reprendre cette énergie. Tu vois. ...
- I.34. Ouais.
- B.34. Et donc ça m'aide heu..., donc à le mémoriser, à l'intégrer en moi. Au niveau heu..., corporel, au niveau du mouvement, au niveau espace. Hein, parce que je résonne beaucoup, j'ai besoin de..., enfin l'espace est très important pour moi. Heu... Et après ça me permet de m'intégrer dans le groupe si tu veux. Tu vois. ...
- I.35. Mmm. D'accord. Et est-ce que tu heu... Est-ce que heu... Donc on revient heu..., si tu veux bien au moment là toujours... Ce moment il est heu..., il est assez crucial en fait non ? Ce moment où tu as...
- B.35. Oui, oui oui oui oui c'était... Pour moi c'était quelque chose de... Je m'y attendais pas. Je m'étais dit je vais pas y arriver. Je le sens pas (*elle rit*). Et, tu sais on était à la fin du stage donc on commençait à être fatigués. J'aimais bien cette variation et je me suis dit oh la la la la, pffffou, toute cette partie qu'on est en train de rajouter. Qui est pas du tout dans la même heu..., heu comment dire heu, dans le même élan enfin dans... J'étais pas à ça non je pense (*elle rit*). Mais heu... Et finalement tout le monde l'a intégré hein, petit à petit. Et c'était intéressant. Ça j'ai trouvé ça, vraiment intéressant. Parce que, pour moi je veux dire en plus je suis pas

quelqu'un qui suis très heu... j'ai du mal dans tous ces mouvements très au sol, très..., très lourds, qui ne sont pas heu..., pas du tout techniques, qui sont (?). Pour moi c'est très difficile heu..., de (?).

I.36. D'accord. Et donc si on essaie de rester encore un petit peu sur ce petit moment là pour heu... Au moment donc où..., où t'as l'impression de capter cette énergie, d'adopter son mouvement, etc. Qu'est-ce qui se passe pour toi à ce moment-là ?

B.36. ... Ben y s'est passé heu... ... Comment dire... ... Il s'est passé qu'au final je me suis fait plaisir quoi (*elle rit*). Au final je me suis fait plaisir parce que j'ai intégré cette variation. Donc heu... Et j'ai pu, j'ai pu après..., donc m'intégrer à ce groupe.

I.37. Mais avant ça. Avant de te faire plaisir, avant de t'intégrer au groupe. Au moment... Qu'est-ce qui se passe entre le moment où t'es là, tu te dis je vais pas y arriver etc., et au moment où..., là ce moment où y'a quelque chose qui s'intègre, où... T'adopte le mouvement, tu captes l'énergie ou...

B.37. Ouais, je sais pas. Ouais, je peux pas te dire.

I.38. Est-ce que tu sais toi comment, comment tu te sens à ce moment-là ?

B.38. Ouais. Je me sentais bien. C'est tout ce que je sais.

I.39. Ouais. Tu peux dire heu..., quelque chose de plus ?

B.39. Mais heu... je me sentais bien heu... Je pensais pas avec ma tête, c'était uniquement corporel. Hein, uniquement intérieur quoi, quand je dis corporel. Intérieur.

I.40. C'est comment ça cette sensation ?

B.40. Heu... Sensation que ton corps heu... ... C'est difficile d'expliquer hein. ... Que tu arrives à dégager quelque chose de ton corps. Heu... Et qui était justement cet aspect animal, donc c'est pas naturel au départ hein. C'est pas... (?). Donc heu...

I.41. Ouais. Est-ce que tu peux dire encore quelque chose sur...

B.41. Un état heu... (?) Mais c'était certainement très profond parce que c'est quelque chose que j'arrive pas à analyser (*elle rit*). Que j'arrive pas à analyser (*j'essaie de l'interrompre pour lui dire que je ne lui demande pas d'analyser mais elle se remet à parler plus fort...*) parce que c'était pas heu... comment dire ?... C'était..., senti. Voilà, c'était quelque chose de senti. Donc heu...

I.42. C'est comment quand c'est senti ?

B.42. (*Elle rit*) Heu..., ben toute la différence entre quand tu fais un geste de danse, comme ça et que quand il est senti ça te donne une autre..., une autre image, une autre..., ça dégage heu... Ca dégage quelque chose quoi.

I.43. Et à ce moment-là précis, t'es derrière Toni et, et tu captes ça. Donc là t'es dans heu..., t'es dans..., dans ton corps, qui est ce corps senti, heu... Là, si tu peux recontacter ce petit moment là comme ça, cette sensation ?

B.43. Ouais. Mmm. Mmm. ...

- I.44. Et là qu'est-ce que tu fais toi ?
- B.44. Ben ffff... Moi ce que je fais, ce que je fais, c'est que... J'essaie de, je te dis, d'intégrer ce, d'intégrer ce..., ce mouvement, d'intégrer heu..., cette énergie (*agacée*).
- I.45. Mais qu'est-ce que tu fais heu... (*elle me coupe à nouveau la parole*)
- B.45. Et ça doit se faire probablement dans mon inconscient.
- I.46. Mais qu'est-ce que tu fais ? Physiquement ? T'es là, t'es avec ton corps, t'es, tu vois, Béatrice derrière Toni. Et qu'est-ce que tu fais. Vraiment qu'est-ce que tu fais, au sens heu...
- B.46. Rien que d'intégrer la..., rien que d'intégrer la variation.
- I.47. Et comment tu fais, pour intégrer cette variation ?
- B.47. ... Ben... Je te dis puisque c'était pas heu...
- I.48. Enfin qu'est-ce que tu fais plutôt.
- B.48. Oui, oui, qu'est-ce que je fais ouais. C'était pas un mouvement technique donc t'avais pas à suivre un mouvement, on va sur ta droite, on va sur la gauche, on va derrière etc. Donc heu... Tu essaie de..., enfin bon j'essaie en tout cas de..., d'interpréter ce côté animal. Heu..., cette notion de poids, hein. Cette notion de poids dans le sol. Donc j'ai essayé de, de prendre ça en compte.
- I.49. Et là quand t'essaie de prendre ça en compte, tu la vois Toni ?
- B.49. Non au bout d'un moment je la vois plus. Enfin si tu veux, enfin je la vois plus (*elle rit*)... Heu... ... Non. En réalité si tu veux heu... Quand je dis capter son énergie, j'ai pas besoin de la regarder pour copier les mouvements puisque c'était pas ça hein. C'était pas technique là. C'était juste un..., une question de vibration peut-être. Des vibrations du corps.
- I.50. Ouais, et elles sont comment là si tu te remets là heu... Elles sont comment à ce moment là ?
- B.50. (?) Je pense que c'est, tu sais c'est comme heu..., c'est comme un phénomène de groupe hein. Dans un groupe y'a une certaine émulation. Heu... Donc là au lieu de me référer, au groupe – ce que j'aurais pu faire hein, ce qu'on fait la plupart du temps d'ailleurs.
- I.51. Là c'est ce que tu fais à ce moment là, tu...
- B.51. Non, la plupart du temps si tu veux moi quand, quand je suis... Bon, au début t'apprends une variation heu, tu regardes le prof etc. Après quelque fois, quand tu sais pas trop tu te réfères au groupe, hein. Là c'est pas ce que j'ai fais.
- I.52. Ouais. Là qu'est-ce que tu fais ?
- B.52. Pourquoi, pourquoi je sais pas. Pourquoi je sais pas, je peux pas te le réexpliquer j'en sais rien. Je ne me suis pas référée au groupe parce que peut-être j'ai pas senti cette énergie du groupe à ce moment-là. Et heu..., et peut-être que j'ai plus senti cette énergie de..., de la part de Toni.
- I.53. Et elle est comment là cette énergie de Toni ?

- B.53. ... Ben je... Je sais pas la définir. Pour moi c'est quelque chose de... J'ai pas les mots. (*elle rit*). C'est quelque chose que je sens mais je n'ai pas les mots pour le dire.
- I.54. Mmm.
- B.54. Je n'ai pas les mots.
- I.55. Et quand tu es derrière elle et que tu fais... Donc qu'est-ce que tu fais si tu..., tu me dis que c'était un mouvement heu..., que c'est pas une forme, c'est pas quelque chose à reproduire donc qu'est-ce que tu fais ? Toi ?
- B.55. Ben, je fais quand même, un certain type de mouvement qui correspond à ce que Toni voulais faire. Hein, donc à quelque chose d'animal, à quelque chose de, de, de lourd. Qui, donc qui adhère au sol. Heu... ... Bon. Voilà. Je sais pas l'expliquer (*elle rit*).
- I.56. Mmm. D'accord.
- B.56. Je sais pas l'expliquer parce que c'est du domaine du senti en fait. Alors heu..., j'ai pas les mots, ou j'ai pas (très envie de les chercher ?). Mais je pense que c'est... Mais c'est la même chose que quand t'as un groupe et que tu captes une énergie du groupe. Alors là pourquoi, heu, à ce moment-là j'ai pas capté l'énergie du groupe et j'ai capté heu..., l'énergie de Toni, je sais pas. Je peux pas te dire.
- I.57. Mais si tu veux en fait...
- B.57. Ca c'est fait, sans..., conscience. Je m'en suis aperçue après tu vois. Sans conscience.
- I.58. Mmm.
- B.58. Et de même que dans un groupe, tu captes l'énergie de l'autre, non ? Tu... Enfin quand je dis l'énergie ça peut être aussi, c'est autre chose. Enfin y'a une part d'énergie puis y'a aussi un..., un ensemble.
- I.59. Mais en fait moi ce que je te demandais c'était pas du tout heu..., pas du tout une analyse ou..., ou m'expliquer tu vois...
- B.59. Oui mais c'est d'expliquer mais je sais pas en fait...
- I.60. Non non non, même pas expliquer, non surtout pas expliquer. C'est vraiment heu...
- B.60. Le senti ?
- I.61. Non. C'était vraiment : toi où t'es, et qu'est-ce que tu fais. C'est aussi bête que ça tu vois, c'est..., en fait c'est..., beaucoup plus simple, que...
- B.61. Ouais. Mais moi je fais l'enchaînement qui m'est proposé heu... Mais qui est heu... T'avais une grande marge d'interprétation. Puisque c'était pas quelque chose de..., de figé. Donc heu..., ça c'est le côté génial, de ces variations. C'est que, là tu l'interprètes. Heu... Mais pour que ça ressemble à quelque chose, il faut que tu le sentes intérieurement. Sinon c'est vide de sens. Tes mouvements sont vides. Y'a rien qui s'en dégage.
- I.62. Là tu me dis tu interprètes. Et..., qu'est-ce que tu fais, quand tu interprètes ?
- B.62. J'interprète cet aspect animal.
- I.63. Ouais ?

- B.63. Ben pour moi c'est... Un mouvement qui part heu..., de l'intérieur quoi. Vraiment. Un mouvement qui part de l'intérieur. Je cherche pas à faire une forme précise. Je cherche à faire un... quelque chose de, de, de senti. Quelque chose qui... ..
- I.64. Et à quoi tu..., à quoi tu sais que ce mouvement..., il est senti ou... A quoi tu sais que c'est...
- B.64. Ben ça c'est (?)
- I.65. Y'a des indices ? Que tu peux heu...
- B.65. Quand je l'intègre et que je me sens bien dedans.
- I.66. Tu te sens bien dedans ?
- B.66. Ouais.
- I.67. C'est comment, quand tu te sens bien dedans.
- B.67. Je me sens, je me sens détendue, un bien-être, j'ai l'impression d'exprimer quelque chose. Oui j'ai l'impression d'exprimer quelque chose. Qui a..., qui est pas simplement un mouvement comme ça, vague. Quelque chose qui a un sens. Quelque chose qui va heu..., qui va dégager... Qui aura un certain aura, on va dire, hein. Quelque chose qui a un sens. Quelque chose qui..., qui est... Oui qui, qui vient de l'intérieur quoi. Après c'est tout... Enfin dans la danse contemporaine c'est quelque chose de très... (?).
- I.68. Et à ce moment là précis c'est heu... Quand tu es là, derrière Toni, que tu dis j'interprète. A ce moment-là tu le sens, ce sens ?
- B.68. Petit à petit. Ça vient pas heu..., d'un coup (?). Evidemment. Mais petit à petit, au bout d'un moment, tu sens que ça..., que ça vient.
- I.69. Ouais. Et c'est comment quand ça vient ?
- B.69. Et que tu arrives à... (?). En réalité je ne pense pas (*elle rit*). Puisque mais oui ! Puisque là je suis que dans le domaine du senti quoi. Donc heu...
- I.70. Mais tu me dis à un moment donné, tu sens que ça vient. Et c'est comment quand ça vient ?
- B.70. ... Ben je sens que j'ai intégré quelque chose et que j'arrive à le..., à reproduire quelque chose vers l'extérieur, qui reste heu..., qui reste dirigé vers l'extérieur. Et puis dans l'espace. Puisque je te disais c'est dans l'espace quand même que tu dances. Donc quelque chose qui va s'intégrer dans l'espace aussi.
- I.71. Ouais. Donc à ce moment là, t'es...
- B.71. Ça va devenir un mouvement qui va se déplacer et qui va s'intégrer dans l'espace.
- I.72. Et c'est comment quand ça s'intègre dans l'espace ? A ce moment là où..., ça s'intègre ?
- B.72. Mmm
- I.73. T'es là, t'es..., t'essaie de capter ce mouvement animal, et tu sens que ça s'intègre dans l'espace. Donc là c'est... Qu'est-ce que tu peux me dire, c'est..., comment ?

- B.73. Je le sens c'est tout (*elle rit, d'une manière qui demande de ne pas trop insister*).
- I.74. Tu peux essayer de dire autre chose ?
- B.74. Ouais...
- I.75. Si tu veux essayer hein, mais... Prends le temps, donc heu...
- B.75. Non je le sens. Et je me fais plaisir.
- I.76. Oui.
- B.76. Je me fais plaisir, enfin je veux dire j'ai un sentiment de bien-être quoi.
- I.77. Ouais.
- B.77. Heu... ... Bon c'est difficile. Ouais c'est difficile à expliquer.
- I.78. Ouais. Et part rapport à l'espace, là ?
- B.78. ... Oui alors y'a peut-être d'autres façons de voir. Moi je vois ça, quand ton mouvement s'intègre dans l'espace, et ce que tu peux voir aussi dans l'autre sens. Que c'est l'espace qui te heu..., qui vient te chercher.
- I.79. Mmm. C'est ce que tu sens à ce moment-là ?
- B.79. Moi non, je le vois pas comme ça. Mais peut-être, c'est, c'est..., ça peut être ça. Mais je sais pas je le regarde pas comme ça. Moi je le vois plutôt heu... C'est une respiration aussi pour moi parce que l'espace est quelque chose de..., de respiré.
- I.80. A ce moment-là précis c'est ce que tu ressens ?
- B.80. Oui, je peux le dire comme ça. Ouais, ouais.
- I.81. Comment tu pourrais le dire d'autre ? Toujours relié à ce moment là hein, où ça..., ça s'intègre.
- B.81. Mmm. ... Heu... ... (?)
- I.82. C'est pas grave.
- B.82. (?) Et puis heu... et puis après par rapport au groupe hein. Ca c'est ce qui est intéressant aussi ? Parce que... Heu... Bon toi, enfin...ou moi (*elle rit*). Tu embrasses cet espace. Et puis après tu as un espace plus grand qui est pris par ce groupe, dans lequel toi tu es aussi une partie. Ca c'est aussi intéressant aussi comme idée pour travailler, moi ça me paraît intéressant.
- I.83. Est-ce que tu veux revenir sur un moment, ensuite où tu es dans le groupe ? Un moment dont tu te souviens, qui...
- B.83. D'ailleurs j'ai pensé que... Tu vois on l'avait fait à plusieurs et après Toni elle a réduit le nombre de personnes à trois, quatre. Heu... Sur le moment j'y ai pas réfléchi hein. Mais maintenant qu'on en parle, je me dis qu'y avait peut-être ça. Y'avait peut-être cette notion d'espace, justement. Donc il fallait peut-être pas qu'on soit trop nombreux. Puisque en fait à 3 ou 4 ça suffisait pour embrasser tout, tout cet espace si tu veux.
- I.84. Donc tu te souviens d'un moment heu..., où tu as dansé heu..., comme avec 3 personnes ?

- B.84. Mmm. Ouais. Ouais.
- I.85. Y avait qui avec toi ?
- B.85. On l'a fait plusieurs fois...
- I.86. Si y'a une ou deux de ces fois là dont tu te souviens plus particulièrement ?
- B.86. (?) Je me souviens la dernière fois y'avait G. parce qu'à un moment je m'étais perdue (*elle rit*). J'ai eu besoin de... Enfin je m'étais perdue dans le..., dans le rythme. Oui parce que tu vois moi ça c'est une chose... Où de temps en temps je suis dans ma variation tu vois, j'embrasse mon espace heu je..., voilà, je me fais plaisir et tout ça. Et puis je suis dans mon rythme. C'est pas forcément tout à fait le rythme de la variation quoi. Je me fais un peu mon propre scénario. Donc heu bon, quand t'es en groupe il faut quand même que tu respectes heu..., ben cette heu..., ce minimum de... Donc peut-être je m'étais un peu laissée aller. (?)
- I.87. Et y'avait qui d'autre que G. là ?
- B.87. Oh, je sais plus. (?)
- I.88. Et y'a un moment où heu..., toi... Dont tu te souviens ou dont t'as envie de parler ou... A un moment où il s'est passé quelque chose qui t'as...
- B.88. ... Heu..., oui. Enfin pour moi le moment intéressant c'était justement le passage de cette partie animale, à cette partie après plus technique en fait qu'on avait déjà heu..., travaillé, tu vois. Et... et l'opposition entre ces deux parties. Ca c'était... c'est super intéressant.
- I.89. Et tu te souviens d'un moment où tu es passée par ce passage ?
- B.89. Heu... Alors tu te souviens dans l'enchaînement ça se faisait progressivement. Hein ? Tu finissais cette partie animale et petit à petit tu rentrais dans l'autre partie heu..., donc plus travaillée hein on va dire. Et heu... Ouais je me souviens très bien. (*elle se lève pour montrer*). On est comme ça, et là ça se fait petit à petit. Donc on fait un pas comme ça, c'est encore très lourd, très dans le sol. Un autre encore à nouveau très lourd. Et puis petit à petit là, et là chtiou, ça explosait par un mouvement en l'air. Et là on partait sur une partie très..., plus aérienne, plus technique tu vois. Donc ça se faisait à ce moment là ouais. A ce moment là où je prends..., heu je prends l'énergie dans le sol pour heu..., lancer cette jambe et partir.
- I.90. Tu dis ça se faisait à ce moment là.
- B.90. Oui. Le..., la différence complète entre les deux parties, tu vois.
- I.91. D'accord. D'accord.
- B.91. C'était progressif mais c'était vraiment là en fait que ça démarrait.
- I.92. Et c'est comment ce moment là pour toi, Il est comment ?
- B.92. Heu... C'était un moment de... Où tu trouves une nouvelle impulsion. Hein... Tu trouves une nouvelle impulsion. Heu une autre énergie.
- I.93. Ouais. Et c'est comment ça quand tu trouves cette nouvelles énergie ?
- B.93. Ca donne une autre impulsion, une nouvelle énergie, une nouvelle dynamique. Heu... Qui est ... Notamment qui est très... très intéressant. Parce que moi j'aime ces (?), ces

grandes énergies, puis j'aime heu..., j'aime justement ces..., ces différences quoi. (?) Des mouvements plus calmes, puis relâchés, puis fffffuit ça explose dans tous les sens quoi. C'est très intéressant. Comme en musique. Hein tu as (?). Tu as des mouvements de pose et des soupirs et puis après fffffou, ça s'envole. Donc là c'est très..., c'est très intéressant. Donc là c'est un peu ça que tu trouves quoi.

I.94. Et y'a... Tu te rappelles d'un de ces moments où tu... T'es dans la salle à Peter Goss et tu dances et tu..., fais cette transition. Est-ce que tu peux te remettre dans un moment ?

B.94. Heu... C'est-à-dire...

I.95. Est-ce que tu peux essayer de retrouver heu..., les sensations heu... Recontacter un moment où tu as fait cette variation heu..., à la fin de..., du dernier jour ou..., de l'avant-dernier jour et où..., tu te revois, tu peux te remettre dans toi en train de..., de danser ?

B.95. De reprendre ce moment, là de..., transition là ?

I.96. Oui.

B.96. Mmm.

I.97. C'est pas facile hein ?

B.97. Non non c'est pas facile parce que heu... Heu... Parce que à ce moment là je suis dans... Oui je suis dans le domaine de..., du senti, de l'énergie du corps, de... C'est pas un domaine où je... **pense** (*elle accentue le mot*) intellectuellement. C'est un domaine, c'est, c'est... (?).

I.98. Tu peux essayer de dire quelque chose sur ce qui se passe quand même pour toi à ce moment là ou... ?

B.98. ... Ben pour moi ça... Je reprends heu..., avant dans cette partie, heu... je reprends quelque chose qui se dessine dans l'espace. Mais qui est dessiné plus..., plus précisément. Hein, puisque on est dans des mouvements qui sont plus techniques, plus précis. Donc c'est quelque chose qui, oui dans l'espace va se dessiner plus..., plus clairement quoi. Donc c'est autre chose.

I.99. C'est comment par rapport à...

B.99. Par rapport à cette première partie, bon..., c'est pas ce que tu cherches dans la première partie.

I.100. Et là c'est comment quand ça se dessine plus clairement comme ça dans l'espace ? Qu'est-ce qui se passe pour toi ?

B.100. ... Hum...

I.101. Au moment où tu passes de ce moment plus animal à cette partie comme tu dis plus technique où les choses se dessinent dans l'espace.

B.101. Ouais, ouais. Pour moi qui suis une grande cartésienne à la limite c'est plus facile (*elle rit*). Tu vois.

I.102. Là c'est plus facile à ce moment là ?

B.102. Bon, je vais pas dire que techniquement c'est (?) etc. mais pour mon esprit cartésien c'est heu shlac ! lever de jambe, paf ! vers la droite, paf ! vers la gauche. Tu vois c'est très précis, c'est clair, c'est dans ta tête, c'est... Pour moi..., ça (?) plus facilement. Que d'imaginer cette 1^{ère} partie très animale tout ça c'est beaucoup plus difficile. Parce que ça n'a pas vraiment de forme, c'est... Donc j'ai beaucoup de mal quoi, à trouver ça.

I.103. Mmm. D'accord. Ce qui est intéressant c'est que tu me dis que finalement à la fin tu heu..., t'as beaucoup aimé ce mouvement ? Ce passage animal heu...

B.103. Oui, oui oui oui oui oui. Oui oui. Oui oui. Ce que j'aurais pas imaginé au début quoi. Ouais. Et donc ça été une grande satisfaction pour moi. C'était un grand plaisir. Parce que heu... Tu te dis tiens, j'ai trouvé quelque chose. J'ai trouvé quelque chose que j'avais pas heu..., que j'aurais pas pensé heu..., faire. Et heu..., et c'est ça l'intérêt des stages. Parce que ça c'est vrai que dans un cours heu..., pendant une heure et demie ou deux heures, t'as pas beaucoup de temps pour faire heu..., pour trouver tout ça. Que dans un stage tu trouves heu..., tu trouves quelque chose comme ça.

I.104. Tu saurais dire ce que c'est que ce quelque chose ?

B.104. (*elle rit, l'air de dire : "elle revient avec ses questions !"*) Ouais. Ben j'ai du mal à le définir. J'ai du mal à le définir. Parce que je te dis c'est dans le domaine du senti heu... Donc heu, j'ai, j'ai du mal à trouver des mots..., formels. Pour heu...

I.105. Ouais ouais. Mais même s'ils sont pas formels hein...

B.105. Ouais pour heu..., pour l'exprimer quoi. Peut-être il faudrait que je trouve davantage d'images hein. C'est pour ça que je me sers bon, de l'espace, des images, le dessin dans l'espace. Parce que j'arrive plus à l'exprimer comme ça. Heu...

I.106. C'est quelque chose de l'ordre des sensations ?

B.106. Oui. De l'ordre des sensations.

I.107. Ouais. Elle sont comment ces sensations ?

B.107. ...

I.108. Si tu peux me dire quelque chose...

B.108. Mmm. ...

I.109. Si t'as envie aussi d'essayer de...

B.109. Oui, oui oui (*pas très convaincue*), non non c'est pas ça. Mon problème c'est de l'exprimer en fait. Je... Parce que comme c'est quelque chose tellement de senti. Et heu... Donc heu... C'est pour ça que j'ai du mal à l'exprimer. ...

I.110. Tu passes beaucoup par les gestes.

B.110. Là ouais dans ce que j'explique, oui, oui. Ça m'aide beaucoup. Ça c'est mon naturel. Heu..., je veux dire même quand je fais des exposés au niveau professionnel, je suis toujours en train de faire des gestes (*elle rit*). Heu... C'est une question de culture ça. Je sais que les français

normalement on t'apprend à pas faire trop de gestes. Alors que les italiens., ils en font énormément.

I.111. Oui non mais c'est, au contraire, c'est... Ce senti il est là quoi, tu vois...

B.111. Oui moi j'ai un besoin de... Et heu..., ça tu as remarqué que je parlais souvent d'espace. Et je pense que ces heu..., ces gestes, représentent un..., l'espace. Heu..., autour de moi et..., tu vois. Donc c'est (?). Voilà ben écoute heu..., tout ce que je peux te dire (*elle rit*).

I.112. Bon... Ben écoute..., super ! Ouais ouais non mais c'est..., c'est pas évident hein de..., de trouver des mots heu...

B.112. Ouais donc ça c'est une des parties qui m'a beaucoup marquée dans le stage mais... Oui parce que quelque part je pourrais dire que ça m'a ému aussi. Ouais y'a du..., y'a de l'émotionnel. (?) Mais sinon heu..., bon il faudrait que je me replonge dans tout le stage. Heu... Y'a eu des choses très intéressantes, même dans la partie yoga heu... Comme je te disais c'est pas... (?) Mais heu..., y'a eu des choses... intéressantes quoi. Quand on fait du travail à deux ou à trois, ça apporte beaucoup. Et puis heu... Ce qui est important aussi et ça je pense que Toni y contribue beaucoup, parce qu'elle fait attention (à qui participe ?), à ses stages, c'est cette notion de groupe quoi. Il y a une bonne atmosphère dans le groupe, et ça c'est important. Enfin ça l'est pour moi, je pense que ça l'est pour les autres. Bon, déjà on se connaît. Heu..., on se respecte. Et..., et je pense que ça aide. Ça aide à développer son..., son..., son aspect ludique (?) ? aussi, sensitif, corporel (?)... Ca c'est quelque chose d'important aussi.

I.113. Ouais. Et tu me parles du travail à deux aussi. Tu me dis ça c'est quelque chose qui est intéressant pour toi.

B.113. Oui. A deux ou..., oui à plusieurs.

I.114. Tu te rappelles d'un moment comme ça pendant le stage où t'as travaillé avec quelqu'un ? Un moment qui pour toi était... important, ou intéressant ?

B.114. Hum... ...

I.115. Ou ça peut être dans un autre cours, hein.

B.115. Mmm... Alors moi ce qui m'aide beaucoup c'est quand on se met, tu sais, comme ça (*elle montre*). Tu vois comme ça, hop, et que tu as quelqu'un qui te..., qui t'appuies là sur le..., le, le, le sacrum quoi, qui (?) le sacrum. Qui t'aide, tu vois à tirer les côtes. Et pour moi (?)

I.116. Tu te rappelles l'avoir fait avec quelqu'un en particulier cet exercice ?

B.116. Heu... Plusieurs personnes (?)

I.117. Ouais y'a pas un moment où..., où t'as travaillé avec quelqu'un en particulier dont tu te souviens qui t'as... où tu t'es dit tiens...

B.117. Ouais, là c'est (?) ça marche bien.... ? Non, ça j'ai pas de... (*on sent à son ton qu'elle n'a pas du tout envie de chercher...*)

I.118. Enfin c'est pas pour nommer la personne hein, c'est juste pour trouver un moment heu..., un moment particulier où t'as fait ce genre de travail.

B.118. Oui, non, enfin. Oui, ouais, ouais. Mmm. Mmm. Je pense qu'y a deux choses tu sais. Y'a heu... le fait que tu travailles avec une personne qui elle a envie aussi de travailler, de le faire. Et y'a aussi toi, ta propre motivation, ta propre énergie, ta propre heu..., ton propre corps (?). Donc heu..., pffff..., cet aspect relation avec l'autre, heu..., il peut fonctionner à condition que les deux soient sur la même idée.

I.119. Ouais. C'est pour ça que je te demandais si tu te souvenais d'un moment où justement ça avait super bien fonctionné...

B.119. Oui, oui. Oui, oui, oui, oui, oui. Oui c'est vrai que y'a eu... Oui, oui c'est vrai y'a eu des fois où c'était peut-être mieux que d'autres... C'est que j'ai pas vraiment en mémoire heu..., la personne quoi (*elle n'a pas envie de chercher*). Mais c'est vrai que oui y'a des...

I.120. Ou le moment heu...

B.120. Voilà, y'a des moments où tu..., tu sens l'exercice heu... Mais c'est vrai que ce travail à deux ou à trois je trouve que c'est..., c'est intéressant. C'est intéressant (?). Je sais pas si... en yoga vous le faites ça aussi ou... ? (?)

I.121. Dans..., dans les stages.

B.121. Dans les stages. (...) Ca donne d'autres..., d'autres sensations...

I.122. OK. Je te remercie B.

B.122. Je t'en prie Anne (*en riant*).

L'entretien s'achève et reprend aussitôt :

I.123. Tu veux que je te montre quelques petites images ?

B.123. Oui volontiers. Ca va peut-être me remémorer d'ailleurs certains..., certains passages.

I.124. Tu veux un petit chocolat ? (*nous sommes au moment de Pâques...*). C'est pas facile de nommer les choses hein ?

B.124. Non. Non parce que... Comment te dire ? Justement... Heu... Bon tu sais moi je travaille professionnellement j'ai un boulot et tout. Et quand je viens danser j'ai pas envie de..., de réfléchir heu..., de donner des noms... à ce que je fais. Au contraire. Je cherche qu'à être que dans le domaine de l'émotionnel, du senti, de..., tu vois. J'ai pas envie de (?) (*elle rit*). En fait ça m'est peut-être difficile. Parce que c'est vrai que..., au contraire je cherche à..., à me vider la tête, à..., à pas..., trop me compliquer les choses. Et à pas me bloquer justement, à mettre un nom sur chaque heu... chose tu vois, sur chaque heu... attitude. Pour pas me...

I.125. Mais justement en fait si tu veux, moi je te demandais pas du tout tu vois d'analyser ou... Je te demandais juste, comment t'étais toi. Toi donc c'est..., toi ensuite en te remettant tu peux me dire : à ce moment là je suis derrière Toni, je danse heu..., je suis comme ça..., je..., tu vois. Mais sans faire une analyse heu..., tu vois. Parce que ça c'est pas..., c'est pas du tout....

Mais oui c'est que même rétrospectivement c'est heu..., pas facile de recontacter un moment précis quoi.

B.125. Non. ...

I.126. Alors. Ben le problème c'est que je l'ai pas heu... (*je parle des images vidéo sur l'ordinateur...*).

I.127. ... Comment t'en est venue à la danse, tout ça ?

B.127. Ah oui. Heu... Alors écoute moi, quand j'avais heu... 12, 13 ans, 14 ans, enfin par là tu vois, adolescente, je faisais de la gym. Heu... Dans le cadre scolaire, mais j'étais pensionnaire donc à l'époque c'était le jeudi après midi, on faisait des choses extra scolaires quand même au sein de l'école. Donc je faisais bon des agrées, et on faisait aussi du sol. D'ailleurs à ce moment là je faisais sans problème l'équilibre (*elle rit*). Donc j'ai fait ça quand même un certain nombre d'années, et puis heu..., après je me suis arrêtée en fait, de 15 à 18 un truc comme ça. Je me suis mise à jouer au tennis donc j'ai arrêté. Et quand j'ai, à partir de 19 ans, 18, 19 ans, quelque chose comme ça j'ai commencé à prendre des cours de danse. Mais j'ai pris des cours de jazz. A l'époque c'était la mode, mais j'étais en province en plus, j'étais à Amiens. Donc le contemporain heu... Donc c'était ou de la danse classique, ou du jazz. Donc la danse classique ne m'inspirant pas beaucoup – et à l'époque c'était en plus du classique vraiment traditionnel –, donc j'ai pris des cours de jazz. Et après quand je suis venue à Paris j'ai continué. J'ai continué à prendre des cours de jazz. Donc je suis allée dans (?). Et heu... Ensuite, j'ai pris des cours au Centre qui est boulevard Raspail. Et la personne qui s'occupe de ça c'est Yves X. Et heu..., elle a commencé à travailler dans cette école avec Sylviane X. et avec une personne qui s'appelle François X. Alors, ce sont deux personnes qui faisaient des cours de danse contemporaine mais qui avaient des formations classiques. Donc Sylviane X et François X est quelqu'un qui heu..., avait été 1^{er} danseur de l'Opéra, à l'époque où y'avait 2 compagnies à l'Opéra Et à l'âge d'une quarantaine d'année il avait voulu prendre sa retraite et il s'était tourné vers le contemporain. Et heu... donc j'ai eu l'occasion de prendre des cours avec eux. Et à ce moment là je me suis aperçu que les cours de contemporain c'était bien mais que quand t'avais pas de base classique du tout c'était pas évident. Et donc François X a donné des cours de classique, qu'il appelait en fait des cours de néo-classique, pour des danseurs comme moi qui avaient fait un peu de danse mais qui avaient pas de formation classique. Et donc il nous apprenait la base classique mais d'une manière quand même donc néo-classique, donc orienté vers le contemporain. Et ça ça été très intéressant. Et puis heu... de là j'ai pris des cours avec une personne qui s'appelle Michèle X, qui pareil était de formation classique. Et puis après je suis arrivé chez Toni.

I.128. Comment t'es arrivée chez Toni ?

B.128. Alors en fait, parce que Toni a dansé avec Sylviane X, dans sa compagnie. Et il y avait une autre personne qui s'appelle Cathy, qui était très copine avec Sylviane X, et qui

connaissait Toni. Et elle prenait aussi des cours avec Michèle X qui est partie de Paris et donc elle recherchait un autre cours et elle m'a dit "tiens on pourrait peut-être essayer d'aller chez Toni". Et voilà c'est comme ça...

I.129. Donc toi y'a combien de temps que tu prends les cours chez Toni ?

B.129. Je pense que ça fait presque une dizaine d'années. ... Mais à l'époque elle faisait pas du tout de yoga. C'est petit à petit après qu'elle a...

I.130. Et toi tu prends les cours de Toni exclusivement maintenant ?

B.130. Maintenant oui.

I.131. Ca t'as tout de suite tilté les cours de Toni ? Comment ça s'est passé la rencontre avec Toni ?

B.131. Heu... oui. Oui, oui. Ca m'a beaucoup plu. Au départ j'avais un peu de mal parce qu'elle faisait..., donc elle faisait de la danse contemporaine où y'avait énormément de passage au sol. Donc ça j'avais eu un peu de mal. Mais après bon... Oui mais j'ai tout de suite bien aimé l'atmosphère de ses cours. Des gens sympas, l'atmosphère de travail, heu..., et puis Toni te corrige. Ca c'est important ça un prof qui peut te corriger. Parce que c'est pas... le cas partout. Donc c'est..., ça m'avait... Donc voilà, ça ma paru... intéressant donc j'ai décidé de continuer.

I.132. Puis après tu l'as suivie dans son évolution...

B.132. Ben oui. Finalement bon. Mais heu..., j'avoue que j'ai eu du mal au début avec le yoga. Je connaissais déjà un tout petit peu, tu sais la salutation au soleil, les choses comme ça parce que y'a beaucoup de profs qui l'utilisent. Mais quand elle a fait un 1er stage, y'a quelques années, où y'avait déjà beaucoup de yoga. Et comme je lui avais dit à Toni : pour moi le plus dur c'est que ça me paraissait être dans un espace réduit. Comme je t'ai dit que la notion d'espace est très important pour moi, heu... Moi le fait d'être sur un tapis, et que c'est ça ton espace, pour moi ça c'est..., c'est quelque chose d'un peu fermé. Heu... mais bon c'est, c'est..., c'est intéressant (?).

I.133. Et comment t'as évolué avec ça ?

B.133. Ben je..., finalement je m'y suis fais, petit à petit. Mais heu..., néanmoins tu vois je suis..., bon les années passent mais je suis quand même quelqu'un qui cherche toujours à danser. Plus que, qu'à faire du yoga. Cela dit y'a trois ans, je me suis fait une tendinite à l'épaule. J'étais obligée d'arrêter trois mois. Et heu, le kiné quand je lui ai raconté ce que je faisais tout ça il m'a dit ah oui c'est bien. Il m'a dit mais pourquoi vous faites pas du yoga ? Je lui ai dit oui moi c'est plutôt la danse... Et heu..., j'y ai souvent repensé. Je me suis dit c'est marrant tu vois dans la vie parfois tu..., y'a des gens qui te disent, quelque chose, et puis ça s'est présenté à moi et... et ben finalement (?).

I.134. Donc finalement c'est plutôt un bilan positif que tu fais de...

B.134. Oui, oui oui, oui globalement oui. Bon, heu... de toute façon dans chaque..., chaque technique ça t'apporte quelque chose. Moi j'avais fait du tai-chi aussi. Je me suis essayé un peu

tu vois... Heu, j'ai du mal (?). Ouais j'ai pas... J'en ai fait 2, 3 ans. J'ai pas poursuivi. Le début, là ça a été l'inverse. Le début m'a intéressé, tant qu'on a appris l'enchaînement. (...) Et puis après heu..., ça m'a pompé l'air. Et j'y ai pas trouvé heu... Je trouvais justement en... (?). Donc j'ai arrêté. Tandis que le yoga, ça correspond plus à ma nature, qui est que au départ, quelque chose de départ – moi je suis oh là là, c'est nouveau..., ça va pas me plaire –. Et si je m'accroche, après, j'y trouve un intérêt et ça me plaît mieux. Et le yoga a été plus dans cette démarche tu vois. Donc ça c'était intéressant Sinon heu..., ben le..., oui la danse, ben c'est capital pour moi. Parce que heu..., je pense que quand tu, quand tu travailles heu..., on est tellement tendu – parfois ça se voit d'ailleurs, je suis assez tendue de là (*elle montre*). Donc ça permet d'avoir des moments de relâchement, heu... Ca fait un bien fou quoi. Ca fait un bien fou pour le corps et puis ça fait un bien fou aussi heu... mentalement.

I.135. Redis-moi exactement ce que tu fais au Ministère de l'agriculture ?

B.135. Donc moi je suis, actuellement, je suis chef de bureau de la coopération internationale. Je m'occupe de programmes européens dans le secteur agricole, qui sont liés à l'élargissement de l'Europe. Donc actuellement je travaille beaucoup en Bulgarie et en Roumanie parce que ce sont deux pays qui vont adhérer à l'Union européenne dans peu de temps. Donc l'idée c'est de former et d'expliquer à ces pays là le mécanisme agricole. Pour leur faciliter l'adhésion et adapter leur dispositif. C'est pas un domaine très facile mais c'est un domaine intéressant. Et puis ça me permet de voyager.

B. évoque ensuite les choix qu'elle a fait dans son travail pour pouvoir continuer à aller aux cours et stages de danse.

I.136. Tu cherches quoi toi ? (*je rebondis sur quelque chose d'inaudible qu'elle vient de dire*)

B.136. (*elle rit l'air de dire "c'est pas vrai, elle remet ça... !"*) Moi je cherche à danser, à me faire plaisir, à me faire du bien, au niveau du corps. Heu... Et la danse ça me permet d'oublier (*elle rit*). D'oublier bon les soucis quotidiens, la vie professionnelle. Pour moi je fais un break. C'est comme si je partais en vacances pendant deux heures. C'est fabuleux !

I.137. Tu dis le cours de Toni on cherche autre chose.

B.137. Oui, oui mais c'est pas du domaine heu... Comment dire ? C'est d'un domaine heu..., oui corporel mais heu..., et profond quoi. C'est pas du superficiel. Dans le monde du travail aujourd'hui on a beaucoup de rapide, de superficiel, de zapping, tout ça. Là c'est pas du tout ça. Au contraire, c'est un travail de fond, tu prends ton temps, pour y arriver, parce que tu cherches quelque chose. C'est une recherche permanente.

I.138. Qu'est-ce qu'on cherche (?)

B.138. Ah... Oui. Qu'est-ce qu'on cherche ? Heu... Qu'est-ce qu'on va dire, qu'est-ce qu'on cherche ? On cherche l'équilibre ? Hein. On va dire ça. On cherche l'équilibre entre..., entre le

physique et le mental on va dire, hein, pour être bien dans notre peau. On va dire ça. On va dire c'est chercher l'équilibre. Je dis souvent d'ailleurs cette expression je dis "la danse c'est mon équilibre". (?) Heu ?... Et au bout du compte, peut-être qu'on cherche ça et puis on cherche heu..., le bonheur ? (*elle rit*). Sachant que... c'est un... très long chemin. (?) Mais c'est bien, déjà, de pouvoir heu..., être sur ce chemin. Ouais de trouver quelque chose sur ce chemin donc moi sur mon chemin y'a la danse. Et heu..., et c'est bien quoi. Ca aurait pu être autre chose hein. Pour un autre individu, ce sera pas la danse, ce sera..., une autre activité ou ça sera (?), un instrument, de peindre, enfin peut-être quelque chose d'artistique ou... ou d'écrire je sais pas, d'écrire des ouvrages, bon, une activité intellectuelle. Mais c'est déjà bien, pour chacun, quand tu peux trouver quelque chose qui te convient et qui..., que tu as l'impression qui t'apportes quelque chose au fil des années et du temps. Et c'est pour ça que j'ai donné cette image quand on parlait avec H. et je sais plus qui était là, et on parlait d'âge et que je leur disais que j'avais 49 ans – parce que je venais de les fêter. Et j'ai dit à Toni, oui puis tu sais quand j'ai le bourdon parce que bon quand même de temps en temps, je me dis tu commences un petit peu à vieillir, je pense à Maïa Plissetskaïa, qui a dansé jusqu'à 60 ans, et puis à 60 ans elle a encore dansé sur scène. Elle vit toujours, elle a 80 ans, et il paraît qu'elle a même encore esquissé quelques mouvements, quoi tu vois. Et tu te dis y'a pas de limites. Oui tu peux encore exprimer des tas de choses. Tant que tu peux sentir les choses, tu peux heu..., tu peux encore trouver... un plaisir. Et peut-être que le yoga justement aussi... Parce que le yoga tu peux continuer très longtemps. Ca c'est... (?). On est dans une quête... permanente. De recherche. (?) Voilà.

Entretien A.

23 ans, assistante de vie scolaire

Suit les cours de Toni depuis 3 mois

Vendredi 21 avril 2006

A. (interviewée)1. « Ca me fous la pression ce truc » (*elle montre le dictaphone*). Je la rassure en plaisantant et lui disant que c'est aussi mon premier entretien qu'on est donc dans la même situation...

I. (intervieweuse)1. Donc en fait moi ce que je te propose si t'es d'accord c'est prendre le temps de laisser revenir un moment du stage qui t'as intéressé. Donc tu, le dernier stage...

A.2. Un moment du stage...

I.2. Voilà, un moment...

A.3. Mmm

I.3. Donc prends tout le temps qu'il te faut pour laisser revenir ce moment, pour choisir le moment qui te convient, qui te semble intéressant et tu me fais signe...

A.4. D'accord... C'est difficile, un moment... D'accord, j'ai choisi un moment

I.4. Ouais, donc tu, tu...

A.5. Il est difficilement délimitable en fait, j'ai du mal à, tu vois, à prendre un moment quoi, mais en tout cas ce serait le..., le dernier jour je crois.

I.5. Ouais, tu peux m'en, m'en parler.

A.6. Heu, en fait, je pense au dernier jour où on a fait la série d'exercices,

I.6. Mmm

A.7. Heu, comme tous les autres jours parce qu'en fait on répétait, sauf que c'est vrai qu'on était pas au mur, on n'était pas au mur le dernier jour, on n'a on n'a on n'a pas on, on s'est pas servi du mur. Mais en fait tu vois j'ai pas, mon moment il est assez gros parce que c'est comme genre, le dernier jour. Mais seulement la partie d'exercices.

I.7. Alors tu peux me parler de ces exercices c'était heu, me situer un petit peu...

A.8. Alors... Non en fait c'est même plus précis, c'est... hum, la dernière partie des exercices, la partie des séries.

I.8. Des séries...

A.9. Le problème c'est que je sais pas heu, comment t'en parler heu comment heu, comment ça s'appelle, les séries heu, où justement on fait vraiment des exercices de yoga comme ça tu sais, alors on fait heu... oh je sais, je sais même plus heu... on baisse... voilà c'est sur les genoux tu sais où on fait ça beaucoup (*elle montre*), hop, alors je sais pas comment ça s'appelle tout ça, comment je peux nommer ça ? Bon, ouais je sais pas...

I.9. Comment, comment tu en parlerais... ? Qu'est-ce que tu... si tu devais juste me le décrire, avec des mots... ?

A.10. En fait pourquoi je... Décrire avec des mots... En fait je pense en tout cas à ce moment-là parce que le dernier jour elle a été, je sais pas si c'est elle qui a été vite, j'ai eu l'impression qu'elle avait augmenté la vitesse, en prenant moins de temps et, et moi ça ça m'a permis heu, c'était super quoi, j'ai eu l'impression de vraiment rentrer dans l'exercice, et dans ce qu'elle demandait parce que ça allait plus vite, tu vois, parce que j'avais pas le temps de réfléchir en fait...

I.10. Mmm, c'est quoi pour toi rentrer dans l'exercice ?

A.11. Mmm, heu, ben par exemple, je sais que, j'ai presque pas regardé Toni, tu vois, j'ai pas eu besoin heu, d'imiter, c'est-à-dire que j'étais assez heu dans mon corps, assez autonome, pour faire, en même temps, écouter, voilà c'est-à-dire une espèce de mécanique, y avait une espèce de mécanique tu vois, j'étais comme en mode mécanique, et en même temps heu..., c'était entier quoi j'étais complètement consciente de ça quoi, je faisais pas mécaniquement les choses, mais ça pouvait être mécanique tout en heu... ouais en étant vivant je sais pas comment je pourrais dire ça...

I.11. Vivant, tu dirais ?

A.12. Ouais, consciente quoi heu, ouais je dirais vivant j'ai pas de meilleur mot... Mmm, c'est ça, c'est-à-dire, en fait c'est comme si à ce moment là, à la rigueur, Toni, c'était nécessaire que Toni soit là mais j'avais plus besoin d'elle. Tu vois vraiment heu, y a eu comme une rupture quoi entre..., entre elle qui nous disait de faire des choses, et moi qui faisais les choses, y a eu une séparation quoi... Et moi ça je sais que j'ai, j'ai du mal des fois tu vois à, à être complètement heu, moi dans un espace..., je regarde beaucoup moi tu sais heu, j'vais imiter heu, elle va dire pied droit heu, je vais être obligée de regarder pour comprendre que c'est pied droit, tu vois je me suffis pas de, d'entendre pied droit... et, et ce moment-là, c'était très différent... Mmm, ouais c'est ça j'avais plus besoin d'elle.

I.12. Et tu te rappelle heu, d'un, d'un moment ou d'un exercice particulier dans lequel tu as eu cette sensation ?

A.13. Oui moi, heu je reviendrais encore heu, parce que ouais, je reviendrais encore sur ces exercices dont j'ai essayé de te parler parce que sinon je pourrais prendre n'importe quel exercice, je vais, je vais rester sur ce moment-là par ce que j'ai tendance à me barrer, à droite et à gauche... et, ouais vraiment cet exercice quand on est au sol, sur les genoux, et que... et je sais même pas qu'est-ce que ça fait travailler ces exercices tu vois, j'ai beaucoup de mal à parler de ces exercices. C'est marrant parce que j'ai choisi un moment et des exercices qui m'échappent le plus quoi, que je comprends le moins en fait...

I.13. Ben je sais pas tu veux essayer de me le décrire, pour voir...

A.14. Alors, heu, ouais, alors on est sur les deux genoux, heu sur le tapis, heu, levés, je veux dire les fesses levées, ça heu, ça va ? Et... on lève la jambe droite, et on va poser la jambe droite loin devant, heu plus loin que 90°, mmm, on va avancer, on avance le bassin, heu... on avance fort le bassin...

I.14. T'es dans l'exercice, là tu te vois... Donc t'es là t'es sur tes genoux, t'avance heu, t'avance le, ton pied, plus de 90° tu me dis, t'avances le bassin, ensuite qu'est-ce que tu fais ?

A.15. J'avance le bassin, heu, ensuite je me penche en avant, et je vais poser mes coudes, au sol. Je sais pas si je les pose mais en tout cas heu, j'ai l'intention de les poser, la tête bien relâchée, ne pas être sur la rotule complètement mais être plutôt devant, et heu... et voilà. Donc je reviens, je reviens sur les genoux, l'autre jambe, de l'autre côté.

I.15. Ouais. Et en fait ton pied tu le pose comment, le pied avant ? Il est où ?

A.16. Il est où ?... Heu..., heu, ben je sais pas... Ma hanche... (« ouais, d'accord »), c'est-à-dire heu, dans la (« ouais »), dans l'aligne... (« ouais, d'accord ») dans l'alignement de la hanche (« ouais ») et... ah oui y a un autre moment qui fait partie de, de ce petit passage, heu, comment c'est déjà... (*elle essaie de refaire l'exercice*)... J'arrive pas à me souvenir (« d'accord, oui oui ») de ce que je pense.

I.16. D'accord mais si tu...

A.17. Ah c'est con parce qu'il était intéressant... Bon, tant pis...

I.17. Mais tu tu... t'arrives à te remettre dans le moment à, à retrouver un peu les sensations... (*je décroche un peu car je suis perturbée par le dictaphone qui s'arrête régulièrement de tourner, et suis donc obligée de garder un œil sur lui tout en écoutant A. Elle le sent et décroche aussi...*)

A.18. Oui un peu, pas très bien...

I.18. Ouais, tu veux essayer de prendre heu, deux minutes pour voir si tu peux heu (« mmm, d'accord »)..., si tu peux essayer de le laisser revenir...

A.19. En fait il est pas précis tu vois...

I.19. Oui mais c'est pas, c'est pas très grave si heu...

A.20. Oui, mmm... (*j'ai l'impression que ça lâche...*) Mmm, je... Y'a plusieurs positions, tu vois quand j'essaie de, de me remettre dans ce moment là, y'a plusieurs positions qui s'enchaînent, et en même temps heu, y'a vraiment une grande musicalité tu vois, vraiment une fluidité de le faire, rien que se mettre à genoux, poser la jambe, faire, faire, tu vois ça se suit... y'a vraiment pas de rupture, et en même temps, les positions que j'ai c'est vraiment... y'a pas de début ni de fin tu vois quand... quand j'essaie de m'y remettre... c'est vraiment pas du tout bien délimité quoi.

I.20. Mais qu'est-ce qui te reviens de ce moment en fait heu... Je regarde juste parce que je vois que, tout à l'heure y marchait plus ce truc (*le dictaphone*) (*je ris*). Bon, ça va. Ouais, heu...

mais en même temps heu, c'est ce moment là qui, qui te revient spontanément heu... plus particulièrement heu...

A.21. Ah ben ça j'en sais rien, là en fait heu j'ai vraiment, j'suis partie de ce moment-là pour essayer de m'y remettre...

I.21. Ouais, ouais, d'accord... Donc heu...

A.22. Mais, c'est vrai que j'ai vraiment pas choisi un moment précis tu vois...

I.23. Oui, non mais ça c'est pas grave, t'as choisi, t'as quand même trouvé un exercice heu, précis...

A.24. Ouais ouais, pourquoi j'ai choisi, ouais, c'est vrai c'est marrant pourquoi j'ai choisi celui-là...

I.24. Ben ça c'est pas, c'est pas grave hein, c'est ce qui est revenu en premier, tu vois y faut... Mais heu, donc tu me parlais en fait, de cette espèce d'autonomie, de cette espèce de conscience, de cette espèce de mécanique (*je bouge encore le dictaphone qui s'arrête...*), c'est ce que t'as dit hein ? et de cette espèce de rupture heu que tu ressentais entre Toni et toi, et donc en essayant de te remettre dans ce moment où, tu, t'es là donc à genoux, tu avances heu, une jambe, est-ce que tu, tu peux me... parler un peu de comment ça se passe, tu me disais aussi que c'était un moment où les choses avaient été assez, assez vite...

A.25. Ouais, c'est vrai... (*elle rit*)... Y'a un peu de confusion, je crois de ma part mais bon, heu, mmm. C'est marrant parce que c'est vrai que c'est un moment rapide que j'ai choisi et là sur la fin je me rend compte que j'étais en train de te, heu, quand je me suis remis dans la situation, c'était une situation de grande lenteur en fait tu vois, et très fluide qui s'arrêtait jamais. Alors heu, est-ce que c'est deux situations différentes dont j'ai parlé ou la, ou la même, j'en, je sais pas trop mais...

I.25. Et cet exercice là en particulier il est, il est comment, tu peux heu...

A.26. Comment ça il est comment ?

I.26. Il est, il se, il se passe comment, est-ce qu'il se passe dans cette fluidité dont tu me parles ou heu...

A.27. Ben, heu, ouais il se passe dans cette fluidité. Mais moi il s'est pas passé dans cette fluidité pendant tout le stage quoi. En fait, si j'suis revenue là-dessus je pense que c'est parce que c'est vraiment la, la partie du stage qui était le plus difficile pour moi. Heu... Oui... Et, comme c'était la plus difficile pour moi, c'était, c'est le moment, où heu, comment dire, où c'était le plus difficile d'être à l'écoute, de ce que disait Toni, d'être avec l'ensemble des gens aussi, et en même temps d'être vraiment pleinement encore, et à mon écoute, pour, pour justement, voilà enchaîner les choses, et les faire heu, mmm... ouais je me répète hein ?

I.27. Non non non non, pas du tout !

A.28. Je crois....

I.28. Non non non pas du tout. Non non ben attend c'est pas, c'est pas évident hein de (« *mmm* »), non c'est pas évident, non non mais c'est..., c'est intéressant. Mais heu justement quand, quand tu es dans cet exercice là dont tu m'as parlé toujours, à ce moment là toi tu es comment toi ? Qu'est-ce qui se passe pour toi à ce moment-là ?

A.29. Ben, j'suis très feignante (*on rit*). C'est un moment ouais, c'est un exercice où j'suis feignante, tu vois, où je sens que, que j'veux pas quoi, que ça me fais chier donc j'veux pas. Donc, donc je vais être en retard par rapport à ce que dit Toni, je vais être soit après les autres, soit avant les autres. Tu vois je, je vais m'exclure. Y'a un truc comme ça un peu d'exclusion. ... Hum... Et pour le coup en général pendant le stage là je l'ai vraiment fait très mécaniquement et et heu à chaque fois, jamais je travaillais à ce moment-là. Je rentrais jamais en travail. Vraiment c'était fou comme c'était toujours inefficace (accentué) quoi, parce que je ne voulais **pas** (*accentué*).

I.29. Tu veux dire dans les autres moments du stage ?

A.30. Oui. Par rapport aux autres moments.

I.30. Par rapport au moment dont tu m'as parlé là, où vous faisiez ce travail à genoux...

A.31. Ben non, je parle de travail à genoux là, sauf que j'ai pris ce passage là du dernier jour parce que le dernier jour... Ah voilà là y s'est passé des trucs qui s'étaient pas passé avant et... et où y avait un peu plein de choses rassemblées dans ce moment-là tu vois qui me semblent intéressantes c'est-à-dire, un peu un truc aussi où heu, bon, j'ai pas écouté moi c'que j'voulais pas, heu, tu vois un côté un peu sportif un peu, Toni dit ça, on fait ça, je fais ça (*elle frappe trois fois dans ses mains pour ponctuer son discours*). Tu vois j'ai, j'me suis dit OK, je fais, j'y vais. Et en même temps heu, j'ai réussi à, à c'que ce soit fluide quand même, et, et à pouvoir heu, séparer les choses, Toni qui parle, moi qui écoute, et moi qui fais en même temps. Si tu veux je sens qu'j'étais dans le mouvement comme ça, en rentrant vraiment dans parce que, parce que j'avais besoin de me pousser au cul tu vois, et en même temps réussi un peu simultanément à, à quand même prendre de la distance par rapport à ce que je faisais.

I.31. Hum... C'est comment pour toi quand tu prends de la distance ?

A.32. Heu, comment c'est pour moi quand je prends de la distance... C'est par exemple heu, je suis à genoux au sol, montée sur, parce que c'est, hum, par exemple c'est un exercice où toujours en fait on..., on se lève, alors heu, moi j' imagine que c'est le bassin qui nous lève en premier, heu donc on est toujours levé, mais, par exemple c'est des détails mais, on revient toujours ici pour se relever après quoi. Et par exemple c'est de se relever, mais en sachant que j'me relève donc ce sera jam..., donc c'est pas quelque chose de mécanique j'me lève sur mes genoux. Heu, c'est, comme je sais que j'me lève, j'me lève avec fluidité, et en même... et voilà, et je vais..., pour enchaîner autre chose... Heu prendre de la distance ouais qu'est-ce que c'est ? Ce serait... j'sais pas ça aurait peut-être rapport avec la musique, la musique du mouvement, le

fait que je projette heu, quand genre, quand je fais un mouvement, je, je m'projette dans celui qui y a après (« *d'accord* »), hum, j'sais pas..., qu'est-ce que ça pourrait être...

I.32. Tu me parles de fluidité, de musique, de se projeter dans le mouvement heu...

A.33. Ouais, ouais. Hum. Mais y'a aussi un rapport à l'espace tu vois. Comment je pourrais parler de ça...

I.33. Là quand..., reviens à ce moment où t'es heu, sur tes genoux. Il a, il est intéressant cet exercice. Là j'pense que tu l'as un peu heu, tu l'as un peu heu, rechopé. Si tu te remets par rapport à ce mouvement là, qu'est-ce qui se passe par rapport à l'espace ?

A.34. C'est vraiment trop abstrait, je sais, je, j'arrive pas heu, comment en parler ? Oh je sais pas (*je ris et elle aussi*).

I.34. C'est pas évident hein ?

A.35. Ouais... J'arrive pas à en parler (*à voix basse, presque pour elle*).

I.35. Et là dans ce, dans ce moment où t'es heu, où t'es sur tes, sur tes genoux, t'es dans cette fluidité, donc, tu m'dis ça fait comme une musique, tu te projette dans le mouvement etc., là à ce moment-là heu, qu'est-ce tu peux me dire de heu, de ton environnement, des autres, de Toni heu..

A.36. Hum, c'est un peu, hum, peut-être c'est, en tout cas je les, je les vois plus tu vois heu, je les vois plus. Alors j'entends la voix de Toni et je sens la présence des autres tu vois, enfin je suis heu, dans un espace avec d'autres mais. Hum...

I.36. Elle est comment cette présence ?

A.37. Heu, je sais, je crois que je fais pas très attention, à... aux gens... J'peux pas les voir (?), j'les vois pas là, je, peut-être, j'fais peut-être pas très attention à eux tu vois. En même temps pour ces, pour cet exercice là, à chaque fois j'étais au bout à droite. Tu vois. Donc j'étais pas entourée des deux côtés de gens. Heu... Enfin peut-être que...

I.37. Et qu'est-ce que ça te fais d'être dans cet heu, dans espace comme ça au bout à droite ? (*je me rends compte que ma question est absurde et j'enchaîne*). Y'a un autre moment sinon dont heu, que t'aimerais heu, qui te reviens ou, qui t'as semblé intéressant ou...

A.38. Mmm. C'est marrant tu vois. Je.... Un moment.

I.38. Un travail qui t'as intrigué ou... Un moment où tu t'es senti très bien ou, un moment où tu t'es senti très mal... Tu vois...

A.39. Y'a y'a, ouais, ben en plus c'est un moment très délimité les moments où, où on causait un peu, des exercices, de la feuille qu'elle nous a donnée. Et ça c'est... bon, j'peux le dire enfin comme un moment même si ça a été trois jours, parce que c'est vrai que c'était un moment très spécial moi j'étais souvent très mal, à ce moment là. Ouais, et c'était très emmerdant parce que, c'est, c'est très intéressant et ça fait vraiment partie du truc moi j'ai besoin, heu, enfin même j'ai envie enfin bon, c'est très bien quoi. Sauf que heu... je n'arrive, j'crois que jamais j'ai réussi, peut-être la première fois mais j'arrivais jamais à rester là et écouter et, tu vois, j'étais... j'étais

en, en mouvement quoi et ailleurs quoi j'arrivais jamais à, à être là avec les autres tu vois et... et pouvoir intellectualiser un peu même si c'est, aussi ce qu'elle proposait tu vois... J'aurais pu sûrement trouver des solutions c'est-à-dire heu en causer et, et voir ça encore, justement comment je pouvais sentir, je sais pas tu vois mais... j'y arrivais pas quoi. Hum, y'avait comme aucune porte de sortie à ces moments-là et, et j'étais mal et c'était pas possible.

I.39. Mais tu sais, tu sais pourquoi, enfin tu sais ce qui te gênait ou...

A.40. Ben heu... Non, non je sais pas... Non je je... Je sais pas, j'sais pas heu, tu vois après j'peux faire plein d'hypothèses quoi mais heu

I.40. Et tu te rappelles d'un, d'un moment, tu peux me resituer un de ces moments ? Ou m'en reparler ? Moi j'étais un petit peu en dehors donc c'est pas heu...

A.41. Mmm. En fait j'ai, en fait j'ai du mal à comprendre par exemple ce type de question, tu vois cette question. Resituer... je vois pas trop ce que tu, c'que tu attends un peu...

I.41. Ouais. Ah oui oui non non. Oui pardon excuses moi. C'est très bateau en fait, non non j'attends rien. En fait juste que tu me décrives, heu, la situation, comment vous étiez, de quoi vous parliez, tu vois. C'est tout bête hein.

A.42. D'accord. Heu... Je sais pas heu... heu... C'est très difficile pour moi de, de resituer un truc précis tu vois. Heu, je sais pas peut-être, surtout que j'ai rien de précis alors heu, alors tu vois. Bon. Peut-être je sais pas c'est le 2^e jour heu, la première fois que ça c'est fait c'était, bien, j'étais, j'étais là, j'étais présente et, et j'étais intéressée, et j'étais avec tout le monde et tout. Le 2^e jour c'était..., j'me souviens que j'avais dû dessiner même, tu vois heu, parce que, parce que, à faire quelque chose tu vois, y fallait que je fasse quelque chose et, et même j'me souviens qu'Toni à un moment : "et A. tu peux continuer" c'est-à-dire je, elle heu, elle a sûrement dû capter et heu, et donc me proposer de, tu vois de causer quoi heu, tu vois enfin... très, heu, voilà, et... ouais je sais pas. Ouais pas grand-chose de plus mais, pas heu, pas pouvoir rester, dans une position, et écouter heu...

I.42. Ouais, c'est le fait que, que ça soit pas lié, au mouvement, c'est ce que tu m'a dit tout à l'heure

A.43. Ouais, peut-être, ouais

I.43. Tu m'as parlé (?) (*elle tousse*)

A.44. Mmm, mmm. Ouais je sais pas, je m'arrête là.

I.44. Ouais. ouais non mais c'est pas évident, de revenir...

A.45. Mais ça me paraît un peu comme un rêve moi j'ai vraiment du mal à, tu vois à mettre des trucs heu, enfin, j'sais pas...

I.45. A la rigueur ce qui faudrait que je fasse c'est que je te montre des images, peut-être qu'à partir des images ça serait plus simple aussi heu

A.46. Ouais peut-être, ouais (*enthousiaste*)

I.46. De voir vraiment des choses heu...

A.47. Ouais c'est vrai que je sens que, j'ai pas vraiment des souvenirs des trucs très, très global, enfin très..., ouais, je sais pas quoi... Mmm

I.47. Tu sais quoi en plus ce truc (- *le dictaphone qui s'arrête et me perturbe* - : *pendant tout l'entretien, je dois avoir l'œil dessus et cela m'empêche d'être totalement concentrée sur l'entretien*) il merde complètement (*j'éclate de rire*).

Et sinon, sinon toi en fait, donc juste pour ressortir du truc, donc toi tu m'as dit que t'étais arrivée dans le cours de Toni en octobre, c'est ça ?

A.48. Ouais c'est ça.

I.48. Ouais. En fait juste si tu veux bien me parler de toi

A.49. Par rapport au cours de Toni ?

I.49. Oui par rapport au cours de Toni, me dire heu, me resituer, ce que tu fais dans la vie, comment t'es arrivée au cours de Toni, heu, tout ça tout ça (« *d'accord* »), quel âge tu as... (*je ris*).

A.50. D'accord. Alors j'ai 23 ans. Mmm. Et heu, alors qu'est-ce que je fais dans la vie ? Je travaille, depuis janvier, je suis assistante de vie scolaire, ça veut dire que j'accompagne des enfants qui ont des difficultés mais qui sont à l'école, qui ont tout à fait la capacité d'être dans le système scolaire, mais qui ont besoin, voilà, pour, différentes raisons, qu'on les accompagne, qu'on leur donne un coup de main. Et... comment je suis arrivée au cours de Toni ? En fait je suis passée par la fac Arts du spectacle, Paris 8, mais je suis partie très vite sans rien valider du tout et, j'ai toujours fait de la danse, heu, vraiment en dilettante...

I.50. Plutôt danse contemporaine ou heu ?

A.51. Oui. J'ai commencé dans ma petite ville c'était de la danse heu, ce qu'on appelle de la danse romantique je crois c'est-à-dire de la danse, heu, le mouvement Isadora Duncan, vraiment ...

I.51. D'accord, danse heu, moderne, danse libre

A.52. Voilà, ouais. Parce que y'avait ça dans ma ville...

I.52. C'était où cette ville ?

A.53. En banlieue, à Sussy en Brie. Ma prof c'était Corinne X. J'ai fait ça pendant 15 ans, peut-être moins mais plus de 10 ans, et après... et après heu, tu vois j'ai cherché des cours un peu sur Paris, alors j'ai pris des cours un peu dans le Marais mais c'était... c'est cher, ça me convient pas. Après j'ai fais 6 mois de mime corporel, heu, Etienne Decroux. Donc ça c'était bien, c'était bien...

I.53. T'as fais ça où à l'école ?

A.54. Non, avec une association, l'association Hippocampe au Théâtre de la Danse. Donc je faisais ça 3 matins par semaine tu vois c'était assez intensif c'était chouette. Sauf que, bon à un moment j'ai arrêté. C'est un peu ma spécialité de commencer d'arrêter, et qui ait pas de fil rouge à tout ça, même si y doit y en avoir un tu vois mais, bon en tout cas c'était bien mais si tu

veux pas être mime corporel à un moment bon, tu te demande quoi, où ça va. Et... et je crois que je suis arrivé au cours de Toni vraiment par hasard en fait, je sais plus comment. En fait je prenais des cours avec Christine Gérard au..., avec Christine Gérard qui est une danseuse et chorégraphe et... à Micadanses, et elle elle prend des cours avec Peter. Mais j'me demande si c'est elle qui m'a dit qu'y avait des cours avec heu... Bon en tout cas voilà j'ai entendu parler du studio Peter Goss. Ah oui oui c'est effectivement une nana qui faisait de la danse, que je voyait le lundi soir à Micadanses qui m'a dit, y'a des cours au studio Peter Goss c'est très bien. Et voilà j'y ai été.

I.54. Elle t'a pas parlé en particulier du cours de Toni ?

A.55. Heu... Si c'était en particulier les cours, elle allait au cours de Toni. Oui.

I.55. Ah ? Et c'est qui cette fille ?

A.56. Ben je sais plus comment elle s'appelle ça fait très longtemps qu'elle est pas venu au cours de Toni.

I.56. Ah d'accord. OK. Et tu prends toujours les cours à Micadanses ?

A.57. Ben non. J'ai lâché, lâchement.

I.57. D'accord. Et du coup là tu les prends intensément les cours de Toni ?

A.58. Non. C'était mon intention. Mais ça c'est jamais fait. Alors des fois j'en prend 2 fois par semaine tu vois, toute façon le maximum c'est... trois enfin, après si tu travailles pas tu peux prendre les cours du matin je crois en débutant. Mais moi comme je travaille c'est trois fois le maximum que je peux prendre. Donc heu... ça m'arrivait d'en prendre 2 fois mais quand même en général c'était une fois.

I.58. Et qu'est-ce qui... Ca t'as tout de suite heu...

A.59. Ca m'a tout de suite branché quoi. Ouais.

I.59. Tu saurais dire pourquoi ?

A.60. Mmmm. Ben déjà parce que, c'était un bon ex..., c'était vraiment, enfin c'est vraiment équilibré quoi, ça ça m'a plu tout de suite ?

I.60. Équilibré de quel point de vue ?

A.61. C'est-à-dire heu première partie exercices, enfin exercices entre guillemets et deuxième partie, heu voilà, danse quoi, danse. Et moi c'était quand même, je crois que c'est la 1^{ère} partie qui m'intéresse, qui m'a intéressé tout de suite le plus quoi. C'est-à-dire heu, ouah j'ai un corps, pouvoir me situer par rapport à ça, peut-être essayer de... plus comprendre comment ça fonctionne ce machin là et tout. Et..., ouais ouais ça ça m'a vraiment intéressé quoi. Enfin heu, et comment elle nous, ce qu'elle nous dit quoi, ce qu'elle nous propose de faire, les exercices heu... Et je crois que c'est seulement là avec le stage heu, que ouais j'ai pris vraiment heu, contact avec mon corps, conscience de mon corps ou, c'est à dire, ouah, y'a ça, je fonctionne comme ça tient mon corps est comme ça donc je peux pas plus que ça, donc heu, les limites. Heu je sens que c'est vraiment, là au stage que j'ai vraiment touché un peu toutes les limites

heu, je sais pas quoi heu, la connaissance quoi un peu plus quoi de mon corps. C'est vraiment pendant ce stage.

I.61. Et c'est comment ça pour toi, c'est quelque chose de nouveau ou heu... ?

A.62. Ouais. Ouais ouais c'est vraiment nouveau. Ouais ouais.

I.62. Et comment, comment tu le vis, comment ça, qu'est-ce que ça te fait comme expérience ?

A.63. Mmm. C'est difficile d'en parler après forcément (*à voix basse*).

I.63. Qu'est-ce qui est intéressant pour toi ou... ?

A.64. J'sais pas moi en tout cas ça déborde complètement le cours de danse quoi tu vois. C'est un rapport à moi-même et un rapport heu... à comment je suis dans le monde heu... Je sais pas quoi, comment je pourrais parler de ça...

I.64. Tu dis heu, c'est intéressant, tu dis ça déborde complètement le cours de danse.

A.65. Ouais.

I.65. Qu'est-ce que tu veux dire par là ?

A.66. Heu...

I.66. Qu'est-ce qui déborde ?

A.67. Mmm...

I.67. Tu me parle de rapport à toi... de comment t'es dans le monde...

A.68. Mmm. En fait heu par exemple heu là - pour bien commencer quelque part -, je prends des exemples hyper... c'est très quotidien en fait... Heu, monter, je monte des marches après avoir pris le métro, je marche dans la rue, heu je discute avec quelqu'un je suis face à quelqu'un et y'a une discussion et... et imaginons heu, imaginons je discute avec quelqu'un et je sens que je suis un peu emportée quoi, les idées m'emportent ou heu, ou, comment être en face de lui qui me dit ça heu, comment être quoi... Et le fait à un moment, OK de respirer et de se dire..., et pas de se dire mais de vivre encore en fait, sur ses pieds, plier un peu ses jambes, relever le sternum, et descendre tout ça, descendre dans le corps, baisser les épaules, mais en même temps, continuer à chercher l'axe, ou... je sais pas, c'est... mais... mmm... Ouais... Ouais c'est ça moi en fait heu, Toni elle a dit l'autre fois, un jour, pendant le stage : « moi ce que j'aimerais vraiment », enfin elle nous disait qu'elle aimerait vraiment qu'on soit autonomes quoi, heu, qu'on soit vraiment autonomes avec ce qu'elle nous propose. Heu, aussi, aussi pour que, heu, on passe moins de temps à ça et que avec ça on ait plus le temps après d'aller voir une peinture, ou de faire autre chose dans la vie. Tu vois elle disait ça. Et... moi y'a beaucoup de sens quoi, dans ça par exemple. Heu... beaucoup beaucoup quoi. Heu... Alors après... ouais... Si tu veux moi je sens encore que, c'est comme si heu, je vais au cours de danse, et en fait tout ce que, les choses essentielles ou ce qui se passe quoi au cours de danse heu, là où je vais être le plus tranquille avec elle et où je vais le plus penser mon corps et tout ça va être à l'extérieur et pas au cours de danse. Donc y'aurait comme un truc où effectivement ça déborde mais comment je peux

ramener après, comment je, comment je suis dans mon corps, dans la vie quoi, avec tout, comment je peux le ramener, soit à un cours de danse, soit après... Tu vois par exemple, j'ai très envie de chanter, je chante et... y'a une formation avec d'autres amis là où, on va faire un concert bientôt et, mais je sens que j'ai, vraiment besoin de créer tu vois, et...je sens que j'ai, y'a le feu tu vois, mais par exemple ce serait un truc comme, heu, tout est lié tu vois mais, y'a le cours de danse et, et comment le cours de danse, heu, ça peut me faire mieux me connaître moi-même et après je vais aller le mettre dans l'espace création avec le chant tu vois. Enfin je sais pas comment dire. Mais là j'extrapole beaucoup aussi, je sais pas si heu... si c'est intéressant. Tu vois c'est comme j'ai, commencé le tai chi chuan, j'ai été à deux cours de tai chi chuan, et..., je veux dire c'est... c'est incroyablement lié, enfin, oui de tout façon c'est une évidence mais heu... Comme je disais tout à l'heure c'est une évidence mais non pour moi c'est pas encore une évidence comment heu, tous ces trucs sont liés et de quelle manière quoi. Et comment j'ai l'impression que le fait d'aller au cours de tai chi chuan ou de, ou de chanter à un moment là, ça va m'apporter des trucs pour le cours de danse, aussi tu vois. Je veux dire c'est un aller et retour quoi mais... Tu vois j'ai hâte d'aller au cours de danse quoi, ce soir. Parce que j'ai comme l'impression qui s'est passé plein de choses tu vois. Mais je sais après y faut que j'aille voir ça.

I.68. Et heu, et Toni elle est comment là-dedans pour toi, comment... ?

A.69. Ben je sais pas heu, j'ai tout suite pensé, j'sais pas peut-être elle est, comme un guide quoi. Elle me... Elle me donne des points de repère ou des directions, et après qu'est-ce que je fais de ça heu, bon voilà, heu.. Mais par exemple je sais tu vois que à la fin du stage le dernier jour heu, quand elle dis... heu, vraiment, je..., je prenais ce qu'elle disait mot pour mot quoi. Et je dis ça parce que avant je crois que je faisais pas vraiment ça, c'est-à-dire qu'si elle disait heu, si elle disait en premier la hanche, ensuite le genou - un exemple -, mais moi j'étais dans mon corps et j'étais genre pfff, trop fermée trop isolée et je sentais que là, non c'étaient les ischions que je voulais faire d'abord donc je faisais d'abord les ischions et je faisais pas la hanche, donc j'écoutais pas en fait ce qu'elle disait. Ou j'écoutais mais heu, mais je faisais à ma sauce d'abord. Et en fait par exemple le dernier jour je..., voilà..., non c'est ce qu'elle dit, en premier. Et en fait ça m'a vraiment servi enfin...

I.69. C'est intéressant ce que tu dis parce qu'en fait on revient finalement à ce moment, tu vois dont on parlait au début, on revient à ce moment où tu me dis que justement heu, c'est ça qui t'es revenu spontanément et là t'es en train de me dire que c'est heu, un moment justement où tu prenais ce que Toni te disait mot pour mot, c'est ça, ce que tu m'as dit ? Et au début, tu m'as parlé aussi de ce moment comme une rupture. Donc là c'est int... Tu vois y'a les, les 2 aspects heu...

A.70. Ben ouais mais, parce qu'y a vraiment heu... J'sais pas, pour moi y'a vraiment une différence par exemple imaginons entre heu, Toni physiquement et heu..., et je sais pas comme seulement la voix de Toni tu vois ?

I.70. C'est-à-dire ?

A.71. J'sais pas c'est, c'est, difficile à expliquer.

I.71. Elle est comment sa voix à Toni si tu, si t'arrives à la réentendre pendant cette exercice ?

A.72. Je sais pas... (*doucement, essayant vraisemblablement de se laisser toucher par cette voix...*)

I.72. Tu sais pas ce que tu pourrais en dire ou comment, comment elle te parvient, qu'est-ce que tu...

A.73. Ouais. Mmm... Non, je sais pas. Ouais c'est un peu comme si je...ouais je sais je sais pas... J'ai vraiment trop besoin de mes yeux heu..., pour ce que je fais quoi, pour heu...mmm... j'ai vraiment besoin de savoir mais j'ai pas besoin de la voir quoi. Et c'est souvent un danger de la regarder en fait.

I.73. Pourquoi un danger ?

A.74. Heu... Parce que j'me sépare trop de moi-même ou un truc comme ça, ou je vais trop m'identifier peut-être ou, je sais pas mais...

I.74. Comme quand tu me parlais de cette rupture justement, que t'avais pas besoin de t'identifier à elle, et qu'c'était heu, mais par contre (?) que tu faisais mot à mot donc en étant avec toi.

A.75. Ben ouais par ce que tu sais, j'veux dire j'me rends compte heu... j'me rend compte comme, je connais pas mon corps c'est-à-dire que, mon corps comment je le..., comment j'travailles avec lui, heu, dans les cours de danse ou quoi, heu, c'est comme si, j'travailles avec un autre corps quoi, tu vois, mais vraiment. Après, pas pour tout, tu vois, ça dépend là où t'as le plus de mal enfin, moi je sais que c'est vraiment au niveau des jambes et du bassin, heu, bon, les épaules aussi, enfin j'ai..., je sens que j'ai mon corps très (*bruits en serrant la gorge*), mais, mais comme dit Toni je sens qu'il a un potentiel assez incroyable quoi, sauf que, je sais pas, j'sais pas encore trop comment..., comment me servir de ça mais, mais ouais franchement par rapport au, au bassin aux jambes, je te dis c'est vraiment pendant ce stage quoi. C'est par exemple en disant tu vois là heu, là heu, là toi tu n'ouvres pas trop, ne sois pas trop en ouverture parce heu, parce que ton corps ne, ne peut pas quoi. Et, mais j'veux dire ça m'sautait à la gueule j'me disais han ! mais, mais c'est fou tu vois heu, tu sais pas quoi, tu sais pas qu'il est comme ça, ton corps, et qu'il est foutu comme ça, ou tu veux pas savoir ou, ou j'en sais rien mais, mais, franchement ça c'est quelque chose qui m'a vachement surprise pendant ce stage. Tu vois quelque chose qui pourrait vraiment paraître une évidence mais moi qui m'a vraiment...

I.75. T'as l'impression que c'est vraiment pendant ce stage que ça t'as... (?).

A.76. Ouais Ouais. Ouais ouais y'a eu vraiment un truc pendant ce stage. Et le fait de tous les jours, et de répéter, et heu... ouais ouais c'est pendant ce stage. Moi je sais que j'étais très frustrée tu vois après d'arrêter par exemple. Bon, aussi parce que, bon pour plein d'autres raisons mais heu, ouais super quoi tous les jours. C'était super quoi parce que plus heu, plus je rentrais dans le stage et tout ça et plus je faisais les mêmes choses, et plus ces choses elles étaient différentes et heu, et elles étaient heu intelligemment faites enfin j'veux dire heu, c'était une sorte de mécanique intelligente quoi. Quand même de l'ordre heu, plus de la, 'fin, tu vois moi de répéter les choses tous les jours c'est plus de l'ordre de la machine, mais d'une, d'une machine qui voilà qui, bon, enfin, ouais, super quoi. Ouais moi ça, ce stage ça m'a, et tu vois je sens bien que ça a ouvert des trucs quoi.

I.76. Et tu sais ce qui t'as permis justement de rentrer dans cette mécanique heu, mais avec heu, ce côté de, comme tu dis de, mécanique vivante ou consciente heu, de répéter les choses mais de faire qu'elles soient chaque jour différentes ? Tu saurais dire ce qui a permis ça ?

A.77. Mmm

I.77. Me donner heu, un petit élément comme ça, dont t'as l'intuition que, ça ça a permis heu...

A.78. Je sais pas bon la première le, pfou, ouais c'est difficile, le premier truc qui m'est venu c'est, c'est quand même Toni, 'fin tu vois c'est, c'est Toni (*elle rit*), alors après ça veut rien dire Toni, mais bon quand, j'le dis parce que c'est la première chose qui m'est venu. Mais... c'est vrai qu'y a vraiment un truc tu vois je reviens quand même à ça ou, non j'en sais rien. C'est, c'est vraiment heu... Je sais pas moi j'ai, moi j'ai beaucoup de mal, heu, pfou, là où je, en fait moi par exemple le stage de danse, là je souff..., où j'avais le plus mal, c'est-à-dire heu, on peut faire un exercice physique (*je retourne la cassette*) c'est toujours à la tête, tu vois, c'est toujours, c'est là. Ah ouais ouais, toujours. Et heu, y'a vraiment des moments délicats où, ça reste bloqué tu vois heu, y'a... le nœud est là quoi. Alors heu, tu vois comment être vraiment à l'écoute de son corps et le fait que, de venir au stage et de, et de pas avoir anticipé heu, sur effectivement la veille qu'est-ce qui allait pas ou quoi c'était difficile, tu vois de venir un peu comme ça, et de..., et de laisser le corps aller, et parler, de, tu vois le... pfffou, mais c'est un peu..., c'est abstrait quoi c'que j'te dis.

I.78. Et là tu m'disais que ce qui te revenais, c'est ce qui t'avais permis justement de, de faire ce travail de répétition avec heu, une espèce de, de conscience de, quelque chose qui, qui s'ouvrait, ou de, de différence heu, de mécanique vivante etc... Tu m'as dit c'est Toni, et est-ce que tu pourrais me dire un élément chez Toni qui heu, qui te paraît important ou dans..., quelque chose qui pour toi ... fait la différence ou heu...

A.79. Mmm. Bon y'a que des, un peu des..., y'a rien de précis tu vois qui me vient un peu que des, c'est pas des, ouais des banalités enfin des... Rien de spécial, rien de spécial.

I.79. C'est pas grave.

A.80. C'est vrai que là j'ai repensé à un moment heu, particulier, tu vois. Qui est en fait heu, le travail à deux, avec un autre parce que ça j'a-dore ! Ah ouais c'est incroyable, j'veux dire heu là, pour moi y'a vraiment une très grande différence. Moins à la fin du stage par exemple où je sens qu'j'étais plus autonome et donc heu, plus à même de, voilà de, de vraiment, travailler quoi. Et pas de faire semblant parce que, je sais enfin parce que ça m'arrive... (*fin inaudible parce que je ris*). Mais avec quelqu'un d'autre heu, moi j'sais, c'est incroyable l'efficacité quoi. Comment heu,

I.80. L'efficacité ? De ?

A.81. Mmm. Là par exemple le fait que quelqu'un d'autre travaille avec toi, imaginons heu, moi j'pense à un exercice précis, c'est quand on est contre le mur, donc moi je suis sur le dos, je suis sur le dos, on a heu, la jambe droite contre le mur, bien appuyée contre le mur, et heu, la jambe gauche en l'air et heu, c'est cet exercice là (*elle montre, il s'agit du « pigeon »*) alors heu je sais, j'sais pas ce qu'on pourrait en dire, ou comment on pourrait appeler ça. En tout cas quelqu'un vient et nous..., et pousse le, pousse le pied vers nous, tu, tu vois heu ? J'vais pas le décrire plus parce que vraiment c'est... Et ben ça c'est génial quoi, c'est à dire que, le fait que ce soit quelqu'un qui me pousse la jambe, ça me permettait de prendre une énorme distance en fait. Quand on parlait de distance tout à l'heure parce que, là c'est une distance quoi. C'est-à-dire j'suis là il fait ça et, moi j'ai, j'ai pas d'action sur ça donc, je peux voir où est-ce qui peut y avoir de l'action partout autre part pour que là ça aille plus loin quoi. Donc, et c'était incroyable moi comme je sentais ça, c'est-à-dire heu, Ok là ça lâche (*bruit de souffle*), alors là j'me... pfffou, là ça lâche... OK là je respire donc ça lâche... OK là le dos ça lâche... C'est-à-dire, petit à petit (*bruits de bouche*), je plaçais ou je déplaçais ou je... ou je détendais ou je j'sais pas quoi... à plein d'endroits différents, et toujours heu, en fonction de ça quoi. Et... non mais incroyable l'efficacité moi ça c'est pareil ça me surprenait ! J'adore quoi ! Et... et j'aime ça aussi le faire parce que... parce que c'est... Tu vois comment être active et vraiment aussi travailler heu même si c'est pas, effectivement heu, je pourrais croire que je fais rien tu vois j'fais seulement un truc mais heu, non ça marche pas du tout comme ça tu vois. Donc ça heu, ça j'aime bien aussi parce que j'ai beaucoup besoin de ça aussi tu vois heu, une espèce de responsabilité ou heu... de savoir bien le faire et heu, et comprendre aussi le, voir le corps de l'autre heu, tu vois, heu, enfin...

I.81. Ouais c'est intéressant tu me parle de responsabilité. C'est heu, c'est important pour toi ?

A.82. Ben, ouais c'est très important pour moi en fait. Mais comme tu vois des mots comme autonomie ou, responsabilité c'est des mots très importants parce que, sûrement que j'en manque beaucoup tu vois. Et...

I.82. Tu te sens responsable de quoi à ce moment-là ?

A.83. Heu... Ben de, de pouvoir heu, que l'autre puisse bien travailler mais heu, avec ce qu'il peut quoi, avec heu... Ouais heu... Mmm... Je sais pas. Hum... Ouais avec son corps et, j'aime aussi tu sais on peut, comme ça on dialogue : « Ca va là ? Ah non, plus là. Ah oui, oui, heu... ». Enfin moi j'ai, enfin je trouve ça heu très efficace quoi, le travail à deux.

I.83. Ce dialogue il est important pour toi dans le cours de danse ?

A.84. Ben ouais en fait il est important pour moi mais heu, ouais j'crois, ouais ouais il est important pour moi. Mais, heu... mais il est pas trop là quoi. Enfin... C'est un peu comme si heu c'est des tucs pour l'instant que je, dont je m'aperçois pas trop mais en fait j'crois que c'est très important pour moi. Et comme heu de heu, savoir heu, c'est que c'est que le sacrum, le sacro-illiaque, tout ça, c'est vraiment important pour moi quoi. Mais j'ai tellement besoin d'être en situation heu, corporelle quoi, pour heu, pour pouvoir heu parler de ça que..., je sais pas y'en a peut-être pas assez, ou j'aimerais qui en ait plus ou...

I.84. Pas assez de ?

A.85. Heu, ben pas assez de travail à deux heu, peut-être heu, peut-être par exemple je sais pas quand on parle à partir d'un papier, d'un corps et de noms de..., tu vois de plein de choses comme ça, heu, c'est vrai que moi j'aurais peut-être besoin de..., vraiment qu'on soit en situation qu'on..., tu vois, pas comme une performance mais, si que, en situation et... Mais des choses aussi peut-être plus, plus basiques et, tu vois peut-être, par exemple le cours du débutant le samedi moi j'aime vachement bien y aller aussi quoi par exemple, parce que c'est autre chose quoi comme elle dit heu, elle utilise des mots différents heu, elle explique plus heu, tu vois peut-être que dans un stage comme ça c'est vrai que c'est, moi j'ai des attentes qui sont pas heu, qui sont pas possibles, tu vois.

I.85. Et tu m'dis c'est important pour moi de savoir heu le sacrum, sacro-iliaques et..., en quoi c'est important pour toi ? De savoir heu, de mettre ces mots-là, de nommer de, de savoir que ça c'est le sacrum ou.... ?

A.86. Ben j'sais pas quoi pour pouvoir heu, j'sais pas mettre des mots quoi sur de la matière, heu... Par exemple, tu vois, les ischions. Heu, Toni dit, heu "soulever les ischions, les mettre en arrière", et, et moi j'ai toujours fait, mais, jusqu'à peut-être heu, la fin du stage pareil, j'ai toujours fait sem-blant de lever les ischions. Tu vois c'est-à-dire j'me prend la fesse heu, ouais, j'la met en arrière mais, c'était quoi tes ischions, t'as pas pris, t'as pas pris tes ischions là ! Alors j'me dis c'est, voilà ça peut, sûrement décrire heu (?), des trucs comme ça ça peut sûrement m'aider aussi heu, de plus faire semblant quoi les ischions c'est ça, tu vois, heu... même si tu le sens heu, tu sens tes ischions heu, parce que de tout façon elle dit les ischions donc heu tu, faut bien que tu saches heu où c'est les ischions. Bon et puis de toute façon c'est rien que ça aussi si tu veux tu vois, Toni elle, elle heu elle fonctionne voilà, elle dit, des noms comme ça bon heu, c'est c'est quand même la moindre des choses quoi, l'essentiel que je sache ce que c'est et où c'est. Mmm... Ouais, ouais voilà, j'me suis un peu perdue donc j'm'arrête.

I.86. Ouais ouais non non tu me parlais heu, mais juste une dernière chose, pour toi c'est, c'est quelque chose qui, qui t'apporte, qui est important pour toi qu'il y ait ces mots, que Toni emploie ces mots ?

A.87. Mmm... Est-ce que c'est important pour moi qu'elle emploie ces mots ?

I.87. Enfin je te pose la question parce que tu m'en as parlé en fait, c'est toi qui m'en as parlé spontanément donc heu...

A.88. Non mais ouais en fait c'est hyper important quoi. Mais... Ouais. Non mais c'est hyper important. En fait je trouve ça hyper important. C'est comme ces moments où j'suis pas bien tu vois quand on discute de ça, heu, ça m'fait vraiment chier parce que j'trouve ça très important. Parce que j'sais pas là j'repensais à un cours de danse de contemporaine que je prenais heu, heu, bon avec heu, je sais plus comment s'appelle cette prof, et, et on faisait des exercices mais qu'est-ce qui se passe quoi ? En fait heu, en fait heu, je, on, enfin voilà, je sais pas ce qui se passe quoi. Où ça travaille, qu'est-ce qui travaille heu, **qu'est-ce qui se passe ?** Heu, vraiment heu, anatomiquement, physiologiquement je sais pas là j'dis n'importe quoi ça a pas de sens c'que j'dis mais, j'veux dire heu, concrètement parlant quoi heu... Ouais et même j'veux dire Toni ça va encore plus loin tu vois quand, j'comprend pas encore tout ça mais heu, quand elle nous parle des os des muscles et comme c'est des travail, un travail différent enfin... Ouais mais qu'est-ce qui se passe ? En fait c'est hyper important. Ouais ouais, moi j'trouve ça en fait c'est très important heu qu'elle dise ces noms-là. Mais comme c'est aussi très important pour moi qu'elle fonctionne en images quoi. Enfin heu, encore une fois heu, c'est... ouais y'a vraiment un équilibre. Enfin heu, tu vois, j'ai juste un exemple heu où un jour cet exercice contre le mur - qu'elle nous a donné sur la feuille c'est-à-dire heu talons contre le mur et, et bras levés - et ben le jour où elle a dit "en fait c'est comme une ellipse ça", tu vois, le jour où elle a dit ça heu, ouais je sens que ça a vraiment heu, ça a ouvert une porte à cet exercice quoi. Cette image-là m'a, m'a servie, à fond. Ça fait que maintenant voilà je, j'vais plus seulement lever les bras, et je sens..., je vais lever les bras en ellipse mais c'qui me permet de tirer heu, de de de tirer tout et de avant même d'être en haut d'être déjà comme en haut, je sais pas, enfin en tout cas ça me, ça m'sert beaucoup.

I.88. Et ça te sert, tu saurais me dire plus précisément dans quoi ? Tu m'dis ça m'a ouvert une porte.

A.89. Mmm... En fait je crois que ça m'a permis dans cet exercice de, heu..., tu vois de pas rester sur, alors, genre, talons, heu, heu, coccyx, tac, heu que des... successions de parties de corps... heu... qui doivent être comme ça et qui doivent être comme ça. Tu vois je sens qu'elle fonctionne beaucoup comme ça quoi c'est-à-dire heu, là tes épaules elle doivent être comme ça, là ton machin il doit être comme ça. Et ça doit être comme ça, tu vois, et, et en plus y'a des choses qui se succèdent quoi. Alors que là par exemple, mmm, de prendre ça le corps comme une ellipse à la rigueur sans même penser à, à rien, à rien d'autres parties, voilà ça me permet

déjà de penser ce truc comme mon corps entier. Une entièreseté en fait. Mmm... C'est délicat hein je, j'ai encore une impression de non efficacité tu vois.

I.89. Attends (?) mais on est pas là pour être efficace hein (*je ris*) !

A.90. Ouais mais, ouais mais d'être plus heu dans, tu vois dans, dedans le sujet quoi. J'ai toujours un peu cette impression de, d'être autour tu vois, en périphérie quoi.

I.90. C'est peut-être la meilleure manière d'être dedans, non ? Qu'est-ce que c'est être dedans ?

A.91. Ouais, j'sais pas. En tout cas je suis... ravie quoi de ce cours-là, ça m'donne encore plus de..., de joie tu vois quoi, ouais. Ouais ouais.

I.91 Il serait temps de montrer, quelques images... (*je lui montre des extraits du stage*).